وجود ته داخل شي، لومړي ينې ته ځي او بيا وروسته د کولمو پواسطه جذب او د وينې دوران ته داخلېږي نو ځکه ينه د پوره مکمله Complex Food سرچينه ده، په بدن کې ښو دا چې منرالونه او مواد زيات لري خوراك يې په اونۍ کې يو ځل ټاکل شوى دى او د زيادت په صورت کې د ستونزو سبب ګرځي.

۱۲- څنګه کولاى شو چې حبوبات له پروتيني موادو سره يوځاى استعمال کړو؟

ځواب: په عمومي ډول حبوبات 20% پروتين لري او نور مواد 10% پروتين لري، د دې لپاره چې د اړتيا وړ پروتين ښه پوره شي سربېره له هغه د وجود د تکامل لپاره نور ډېر پروتين په بدن کې پاتې شي نو لازم ګڼل کېږي چې نور اضافي پروتين چې بدن پرې تکامل وکړي غلې او حبوبات له نورو پروتيني موادو سره په لاندې ډول استعمال کړو:

۱_ غله او کچالو يو ځاى خوړل ۲_ لبنيات او کچالو يوځاى خوړل

۳_ کچالو د چرګانو د هګيو سره ۳_حبوبات د سوکړك او لبنياتو سره يوځاى استعمال ګټور دي

بايد وويل شي چې په يوه خوراك کې د نومړو موادو يوځاى کول ضرور ندي، بلکې د خپلو خوړو مهال وېش داسې برابرول پکار دي چې د هرې ورځې د اړتيا وړ پروتيني او شحمي، منرالي مواد او ويتامينونه ورځخه په لاس راشي.

۱۳- ايا د وازدو لرونکو اوبې وازدو غوښو خوړل صحي دي؟

ځواب: خواره غوښه (بې وازدې غوښه) عموماً صحي وي، مګر وازده لرونکي غوښه عموماً لږه صحي وي، ځکه چې دا وازده لرونکي غوښې د کلوسترول په نامه مواد لري چې کله زياته وخوړل شي نو ورسره د وينې جريان سستېږي، زړه کمزوری کېږي او ډېر زياتوالى يې د انسان د مرګ سبب ګرځي.

PROPERTY OF ARIC Established 1989
PROPERTY OF ACKU

ARIC
B
6.507
8AA
9092

د افغانانو لپاره د سویس د مرستو موسسه د افغانستان دننه او د باندې د نوي نسل د سالمې روزنې لپاره د ۱۹۸۷ کال را په دې خوا هلې ځلې کوي.

د روغتیایي زده کړو او لومړنیو روغتیایي مرستو د سلسلې د درسي کتابونو نشر د ځوان نسل د روزنې په لاره کې اغېزمن اقدام دی چې د الله (ج) په فضل دا موسسه یې د هېواد د آبادی لپاره سرته رسوي، څکه روغتیا او زده کړه سره تړلي دي.

پروفیسر باطن شاه صافي

بدن له خوړو، نسجونو او مايعاتو څخه خوراك كوي، پدې ډول زموږ بدن كمزوري كوي او په ناروغۍ اخته كېږو او كه وقايه او مخنيوى وكړو ناروغه به نه شو.

★ بايد پوه شو چې Macro د لوى په معنى دى او هغه شيان چې په سترګو ښكاري او د ليدو لپاره ذره بين يا مايكرسكوب ته اړه ولري د Micro په نامه يادېږي.

د ناروغيو د خپريدو لارې

مخكې مو ولوستل چې مكروبي ناروغۍ د جراثيمو پواسطه منځ ته راځي، جراثيم د انسان وجود ته له مختلفو لارو داخلېږي.

هغه لارې چې په هغې باندې جراثيم بدن ته داخلېږي دا دي:

۱- د تنفسي څاڅكو پواسطه د جراثيمو تلل

په هغه وخت كې چې يو انسان له تنفسي ناروغيو څخه لكه: نرى رنځ، زكام، شرى توخله، سينه بغل، په يوې ناروغۍ اخته وي او د ټوخي، پرنجي په زوره خبرو او خندا كولو په وخت كې د نوموړي ناروغ له خولې او پوزې څخه تنفسي جراثيم لرونكي څاڅكي هوا ته خارجېږي، كله چې دا څاڅكي يو روغ انسان تنفس كړي د نوموړو ناروغيو جراثيم وجود ته داخلېږي خپل فعاليت كوي او انسان په ناروغۍ اخته كوي

★ هغه وقايوي مرستې چې د تنفسي ناروغيو د سرايت په مخنيوي كې مرسته كوي:

a - د ټوخي، پرنجي او خبرو په وخت خولې او پوزې ته دستمال نيول خصوصا د (T.B) او زكام په حالت كې.

b - د سينې اخلاط او افرازات بې ځايه نه تو كول، چونې او يا خاورو لاندې كول يې ضرور دي.

c - خپل ځان او ماشومان له ناروغ څخه ليرې ساتل ولو كه ناروغ د ماشوم پلار يا مور هم وي.

d - د ناروغ ژر تر ژره تداوي كول تر څو مكروب يې ختم او نورو ته لاړ نه شي.

۲- د خولې له لارې دناروغيو تلل:

كله چې يو انسان د خولې پواسطه ناپاك خواړه مېوې، اوبه او داسې نور وخوري د ځينو ناروغيو جراثيم ورسره يوځاى خولې ته ورېسې معدې او كولمو ته رسېږي چې له تكثر او فعاليت وروسته انسان ناروغه كوي، خو ځينې له دې جراثيمو څخه د سيت Cyst (يو كلك

پوښ دی چې مکروبونه یې د خطر په وخت له ځانه چاپېره جوړوي) په ډول خولې او بیا معدې ته ځي چې سیست یې د معدې د تېزابو پواسطه له منځه ځي اومکروب ورڅخه راوځي وروسته کولمو ته ځي چې ناروغي منځ ته راوړي، لکه: امیب او جاردیا.

باید وویل شي چې جراثیم په فعال ډول یعنې بې له سست څخه په معده کې د تېزابو پواسطه له منځه ځي او ناروغي منځ ته نه شي راوړلای- د کولرا او محرقې جراثیم هم د خولې له لارې انتقالېدای شي. همدارنګه د مختلفو چنجیانو هګۍ هم د خولې له لارې بدن ته داخل او ناروغي منځ ته راوړي.

د خولې له لارې تلونکیو ناروغیو مخنیوی:

a - له رفع حاجت وروسته د صابون پواسطه د لاسونو وینځل ضروري دي.

b - بې ځایه رفع حاجت نه کول او د غایطه موادو ښخول او یا صحي بدرفت استعمالول.

c - له مچانو، حشراتو او ناروغیو انتقالونکو حیواناتو څخه د خوراکي موادو ساتنه او کنترول یې.

۳- دتماس له لارې د ناروغیو تلنه:

ډېرې ناروغۍ شته چې د تماس له لارې له ناروغ څخه روغ سړي ته ورځي یا له ناروغ سره د باندني تماس او یا د جنسي تماس پواسطه د ناروغۍ مکروب انتقالېږي، د بېلګې په ډول مردار دانې، جرب Gall یا د (۷) کالونو خارښت او هغه چې د جنسي تماس له لارې انتقالېږي لکه: ایډز سوزاك او نور.

د هغو ناروغیو مخنیوی چې د تماس له لارې خپرېږي.

a - د پوستکي، جامو او د خوب د بستر پاك ساتل.

b - دکورنۍ هر غړی دې له جدا مخ پاك، لاس پاك، روجایي او نورو څخه استفاده وکړي.

c - خپل ځان او اولاد له بې ځایه ګرځېدو او فاحشه خانو څخه منع کړئ، لکه څنګه چې داسلام مبارك دین منع کړي، همدارنګه د (وي سي ار) او نورو فاحشو فلمونو ننداره مه کوئ چې فاحشه خانو ته د ورتګ میل زیاتوي.

۴- دحشراتو پواسطه د ناروغیو تلل:

حشرات له ناروغانو څخه د نیش وهلو په وخت کې د ناروغۍ جراثیم اخلي او بیا یې په یو مناسب وخت کې روغ انسان ته د چیچلو یا نیش وهلو پواسطه داخلوي چې له تکثر وروسته فعالیت کوي او انسان کمزوری او ناروغه کوي.

هغه ناروغي چې د حشراتو پواسطه انتقال مومي لکه: ملاريا (دانافيل ښځينه غوماشې پواسطه) او عامل يې پلازموديم دی، همدارنګه کال دانه چې د (فيلي بوتومس لنډی مچ ته ورته) غوماشي پواسطه چې عامل يې لشمانيا تروپيکا دي او همدارنګه د افريقايي خوب ناروغي چې د (تسي تسي) مچ پواسطه انتقالېږي او عامل يې ترپيانزوما ګامبنس دی.

تايفوس يو ډول ناروغي ده چې د سپږو او وربږو پواسطه انتقال مومي چې په سر خوږ- سږو، د عضلاتو او سينې په درد سره پيل کېږي چيچل شوي ځای زخم او بيا د وجود په منځ کې داني ښکاره کېږي او وروسته لاسونو او پښو ته ځي. تبه هم موجوده وي دوه هفتې دوام کوي.

د حشراتو پواسطه د تلونکيو ناروغيو مخنيوی:

a - د ملاريا د مخنيوي لپاره د غوماشو د بالغانو او لاروا وژل د پودر پاشۍ پواسطه کورونو کې اجراء شي.

b - د حشراتو له چيچلو څخه د ځان ساتنه؛ د پشه خانو د کړکيو او دروازو د جالي ګانو استعمال.

c - سپږې وربږې د هغو دواګانو پواسطه وژل چې په دې منظور جوړې شوي خو له مسموميت څخه يې ځان وساتئ.

d - د ناروغانو ژر تداوي کول چې جراثيم مړه شي او بل چاته ورنه شي.

e - د بدن، جامو او د سر د وېښتانو پاک ساتل چې د حشراتو د فعاليت لپاره زمينه مساعده نه شي.

f - په ټولنه کې د ناروغۍ د مخنيوي لپاره صحي زده کړو ته وده ورکول.

۵- د ناپاک سرنج د استعمال پواسطه د ناروغيو تلل:

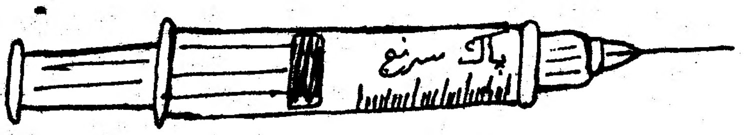
ډېرې ناروغۍ د ناپاك او منتن شوي سرنج پواسطه له يو ناروغ انسان څخه روغ انسان ته ورځي، کله چې ځوك په يوه ناروغۍ اخته وي او هغه ته د سرنج پواسطه پيچکاري وشي او بيا د يو بل انسان بدن ته په هماغه سرنج انجکشن وشي نو د اولني ناروغ د ناروغۍ مکروب د سرنج په ستنې پورې نښلي، کله چې بل ناروغ ته پيچکاري کېږي نو هغه مکروبونه هغه ناروغ ته هم انتقالېږي. او چې دويم ناروغ ديوې بلا په خوله کې و او دويمه بلا هم ورپسې شوه.

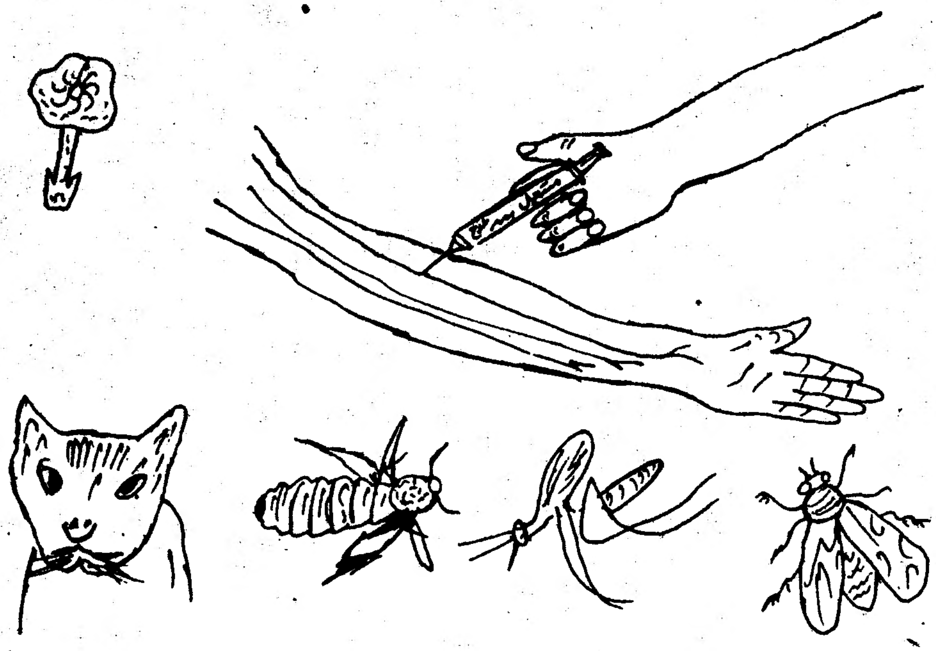
هغه ناروغي چې په دې ډول انتقالېږي له ملاريا، افريقايي خوب، ايډز، هيپاتايتس او نورو څخه عبارت دي د ايدز او هيپاتايتس په ناروغيو د دنيا په مليونونو خلك اخته دي او د دې دهشت اچوونکو ناروغيو د ظلم له امله خپل خوږ ژوند له لاسه ورکوي.

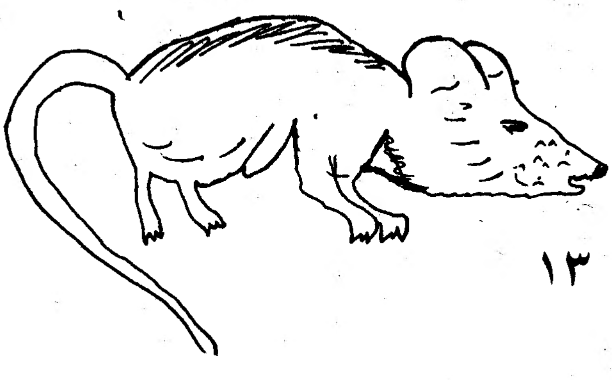
د سرنج پواسطه د تلونکیو ناروغیو مخنیوی

مخکې مو وویل چې د ناروغیو د پېژندنې او علاج لپاره د ناروغیو د علت پېژندنه ضروري ده نو اوس وایو چې پرته له علت څخه یې د انتقال طریقې پېژندل هم ضروري دي، ځکه ممکن یوه ناروغي له مختلفولارو انتقال ومومي مثلاً: ایدز د جنسي تماس، وینې ورکولو، ناپاک سرنج استعمالولو او نورو لارو انتقالیږي چې کله د ناروغۍ لارې کنترول شي نو د ناروغۍ مخنیوی به هم وشي.

خو د ناپاک سرنج د استعمال له لارې د مخنیوي طریقه یې دا ده چې باید ښه تعقیم شوي سرنجونه چې په پلاستیک کې بند وي او په درملتونونو کې وجود لري استعمال شي. په یوه سرنج باید دوه یا زیاتو کسانو ته پیچکاري ونکړو. که د نوي سرنج د اخستلو توان نه وي یا دا چې نژدې دا نشي او ضرورت وي باید ناپاک سرنج (۱۵) دقیقې په اوبو کې جوش کړو او بیا ورباندې پیچکاري وکړو (خو اطمناني نده)







پوښتني

۲ ناروغي څه شی دی تعریف یې کړئ؟

۲- ناروغي د ژونديو او غير ژونديو موجوداتو د اثر له مخې په څو اوكومو ډولونو ويشل شوي ده؟

۳- ليون هوك څوك و او څه يې وكړل؟

۳ تريپانزوما او اميب كومې ناروغۍ منځ ته راوړي، فقط نومونه يې واخلئ؟

۵- (Macro او Micro) ګړنې يو له بل سره څه توپير لري؟

۶- جراثيم څه شی دي او چا كشف كړل؟

۷- په لاندې ناروغيو كې كومې د تنفسي ځاځكو له لارې خپرېږي؟

(الف) سوزاك (ب) ملاريا (ج) نرى رنځ (د) زكام او ټوخله.

۸- د تماس له لارې انتقالېدونكې ناروغۍ وښاياست؟

(الف) محرقه (ب) ملاريا (ج) ايډز (د) كولرا.

۹- د ناپاك سرنج په كارولو كومې ناروغۍ خپرېږي، په نښه يې كړئ؟

(الف) ايدز (ب) ملاريا (ج) افريقايي خوب (د) Hepatitis

۱۰- د A او C دقطارونو دناروغيو نومونه د B د قطار انتقالېدونكي لار سره وصل كړئ؟

C	B	A
محرقه	د تنفسي څڅلو ځاځكو پواسطه انتقالېږي	ملاريا
لشمانيا	د ناپاك سرنج په استعمال سره انتقالېږي	سوزاك
كولرا	د تماس له لارې انتقالېږي	نرى رنځ
اميب	د حشراتو پواسطه انتقالېږي	ايډز

ځلورم څپرکی

مکروبي ناروغۍ Microbic disease

مخکې مو په عمومي ډول ناروغي په مکروبي او غير مکروبي ډلو ووېشلې اوس غواړو د مکروبي ناروغيو په مفهوم ښه پوه شو، له بله پلوه مکروبي ناروغۍ د جراثيمو پواسطه منځ ته راځي نو پدې اساس مکروبي ناروغۍ د مضرو ژونديو موجوداتو د ډولونو له مخې په څلورو عمدو ګروپونو وېشل شوي دي.

a - **ويروسي ناروغۍ Viral diseases**

هغه ناروغۍ دي چې د ويروس په نامه ډېرو کوچنيو جراثيمو پواسطه منځ ته راځي

b - **باکترياي ناروغۍ Bacterial disease**

هغه ناروغۍ دي چې د باکتريا په نوم کوچني جراثيم پواسطه منځ ته راځي.

c - **پرازيتي ناروغۍ Parasitic disease**

هغه ناروغۍ دي چې د پرازيتونو پواسطه منځ ته راځي.

d - **فنګسي ناروغۍ Fungal disease**

هغه ناروغۍ دي چې د فنګسونو په نوم جراثيمو پواسطه منځ ته راځي. د پورتنۍ ډلبندۍ له مخې د جراثيمو هرعمده ګروپ د بې شمېره ناروغيو لرونکي دي، همدارنګه بايد وويل شي چې سربېره پر پورته ناروغيو يو شمېر نورې ناروغۍ هم شته چې تراوسه يې علت نه دی پېژندل شوی، لکه: سرطان او د مور په ګېډه کې د ماشوم ناقص جوړښت پيدا کېدل لکه: شليدلې شونډې، شپږ ګوتې ماشوم زېږول او نور.

ويروسي ناروغۍ Fungal diseases

وايروسونه ډېر کوچني ژوندي موجودات دي چې ځينې يې پوره حجره هم نه شمېرل کېږي، مګر ژوند او تکثر يې د يو ژوندي موجود په څېر ترسره کېږي. او د خپل ژوند د پايښت

لپاره د انسان او حیوان نسج ته ضرورت لري یعني پرته له نسج څخه په ازاده هوا کې تر ډېر وخت پورې ژوندي پاتې کېدای نه شي.
ویروسونه په انسانانو کې د ډېرو خطرناکو ناروغیو د منځ ته راوړو سبب ګرځي لکه ایډز- هیپاتایتس Hepetitis او داسې نور.
ځینې له ویروسي ناروغیو څخه زموږ په ټولنه کې ډېر عام دي د هغوی له جملې څخه (زکام یا ریزش) انفلونزا اود هغوی د مخنیوي په باره کې باید څه زده کړو.

ریزش یا زکام Common cold

ریزش یا زکام یوه عامه ویروسي مکروبي ناروغي ده چې د هغې له امله د پوزې بهېدل د ستوني درد، ټوخی او کله کله سینه تنګي موجوده وي، کله- کله زکام په ماشومانو کې د اسهال سبب هم ګرځي.
د دې ناروغۍ ویروس د تنفسي چټلو څاڅکو له لارې د ناروغ د خولې او پزې څخه خارجېږي او روغ انسان ته د تنفس له لارې انتقال مومي.
په وقایوي ډول د ډاکټر په مشوره ځینې دوا ورکول کېږي خود ناروغۍ په سختېدو سره د معالج طبیب مشوره ضروري ده، څکه نورې ستونزې منځ ته راوړلای نه شي.

د زکام مخنیوی او تدبیرونه

د ریزش یا زکام دمخنیوي لپاره لاندې لارښوونې عملي کړئ:

۱- هغه څوک چې په زکام اخته وي باید د هغه څنګ ته د (2F) په اندازه ځان او ماشوم نژدې پرې نږدو.
۲- د ترمو مایعاتو څښل د ریزش یا زکام د ناروغۍ په ښه کېدو کې مرسته کوي.
۳- دقوي انرژۍ لرونکو اوویټامین لرونکو خوړو استعمال د زکام په وخت کې ګټور دي.
۴- د ریزش یا زکام په وخت کې د لویانو لپاره د (1%) مالګې انشاق کول مرسته کوي.
۵- د جوش اوبو د بخار تنفس کول چې په سمه طریقه وي ګټور واقع کېږي.

★ که چېرې د ناروغ سینه تنګي او ټوخي ډېر شي او د تنفس شمېر په کوچنیانو کې د (40-45) ځلو پورې په یوه دقیقه کې ورسېږي او په لویانو کې د تنفس شمېر له (30) ځلو په یوه دقیقه کې زیات شي، تبه او ساه بندي ورسره ملګرې وي دا به د تنفسي لارو لاندې برخې ته د ویروس په رسېدو او فعالیت کولو دلالت وکړي پدې وخت کې ناروغ باید حتماً ډاکټر ته ورسول شي.

له ناروغ سره د ریزش او زکام په وخت مه نژدې کېږئ په دې ډول ناروغه کېږئ!

په زکام اخته ناروغ څخه د ناروغۍ سرایت په شکل کې ګورو

انفلونزا Influenza

انفلونزا د انسان د تنفسي لارو یوه ویروسي ناروغي ده چې د پوزې، ستوني او مخاطي غشاء له اخته کېدو وروسته تنفسي لارې تر خپلې حملې لاندې نیسي نوموړې ناروغي له سختې تبې سره منځ ته راځي چې ځینې وخت له محرقې سره غلطېږي.

د ستوني د تخریش له امله ځینې وخت د ملاریا په شان لړزه هم منځ ته راوړي.

د تفریح دوره یې (72 – 24) ساعته پورې وي.

د تفریح دوره: دناروغۍ له اخستو څخه د ناروغۍ د نښو تر ښکاره کېدو پورې وخت ته وایي. د ناروغۍ تلنه د مستقیم تماس پواسطه د لعابي څڅلو څاڅکو یعنې مکروبي شویو څاڅکو پواسطه صورت نیسي همدارنګه په غیر مستقیم ډول د ناروغ د ملوث شویو لوښو د استعمال له لارې هم انتقال مومي.

د انفلونزا د ناروغۍ په دوره کې ناروغ ډېر کمزوری کېږي.

د ناروغۍ په ښه کېدو کې زیات مایع مواد ورکول او همدارنګه قوي خواړه ګټور دي.

کله چرک Mumps

بغوټ یا ډډغمبوري یوه ویروسي ناروغي ده چې د غوږونو ترڅنګ غدې په ناروغۍ اخته کوي، عموماً پړسوب موجود وي، د غذا ژولو او تېرولو په وخت کې درد وي، ممکن ناروغ کانګې هم ولري دا د ناروغۍ عمده نښې دي، دکله چرك د تفریح دوره له (۱۴ - ۲۱) ورځو پورې ده، له ناروغ سره په لومړۍ اوونۍ کې استراحت، ګرمي اوبه او نور ګرم مایعات د درد په ارامولو کې مرسته کوي له تروو څخه پرهېز او د درد لپاره اسپرین یا پاراستامول ګټه لري.

فنګسي ناروغي Fungal Diseases

که چېرې کوم خواړه د یو څه وخت لپاره په یو ځای کې کېښودل شي، هغه پوپنك نیسي، دغه پوپنك د یو ډول جراثیمو پواسطه منځ ته راځي چې د فنګسونو په نوم یادېږي.

فنګسونه په درې ډوله دي: (۱) ضرري (۲) بې ضرره (۳) ګټور

هغه فنګسونه چې ګټور دي د (پنسلیم) فنګسونو په نامه یادېږي له دې ډول فنګسونو څخه د پنسلین (Penicillin) مشهور درمل چې مکروب وژونکې خاصیت لري او له هغه څخه په حیث استفاده کېږي Anti biotic.

له فنګسونو څخه ځینې مضر دي چې د حیواني او نباتي ناروغیو د منځ ته راوړلو سبب ګرځي. مثلاً د ځینو خلکو په غاړه کې سپین سپین خاپونه معلومېږي چې هغې ته (Petriasis) پتریازس وایي نوموړي زیات ساري دي، د لباس پواسطه له یو انسان څخه بل انسان ته ورځي.

همدارنګه د یو شمېر خلکو سرونه د فنګس د یوې بلې نوعې پواسطه اخته کېږي. چې د سر ګنجیتوب منځ ته راوړي، په طبي اصطلاح ورته فاوس وایي. یو شمېر نور فنګسونه د پوستکي نورې برخې او حتی د بدن داخلي غړي هم په ناروغۍ اخته کوي.

له ګټورو فنګسونو څخه د غذایي موادو په تخمر کې ګټه اخستل کېږي.

همدارنګه خمبیره چې د فنګسونو له جملې څخه ده، د ویتامین بي Vitamin B د لرلو له امله ډېر اهمیت لري.

Bactaria بکتریا

باکتریا د جراثیمو یو عمده ډول دی چې د تنفسي لارو، غایطه موادو ادرار، تماس، لباس او د وجود د هرې برخې پواسطه له ناروغ څخه روغ انسان ته انتقال او سرایت کوي.

بکتریا د شکل له مخې په دریوګروپونو ویشل کېږي:

۱- باسیلای بکتریا Bacillus bacteria

له هغو مایکرو ارګانیزمونو څخه عبارت دي چې راډیا تیلي ته ورته شکل لري، لکه: د نري رنځ باسیل- د محرقې باسیل د دیفتري باسیل او نور.

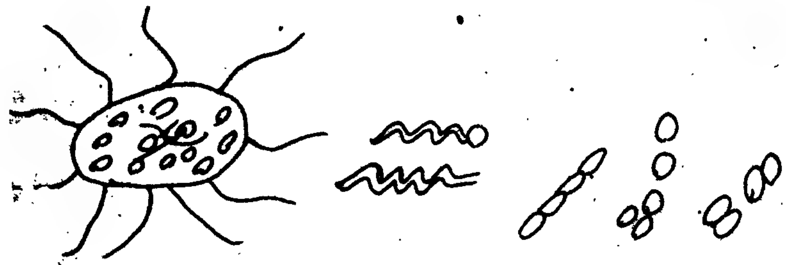
۲- کوکس باکتریا Coccus bacteria

له هغو بکتریاوو څخه عبارت دي چې ګرد جوړښت لري، نومورې باکتریا په درې ډوله ده:

a- Mono coccus bacteria : کله چې په واحد شکل ولیدل شي.

b- Deplo coccus bacteria : کله چې جوړه یې ولیدل شي.

c- Strepto coccus bacteria : کله چې د ګروپ یا انګورو وږي په شکل ولیدل شي. لکه د مردار دانې کوکس بکتریا- د سوزاك کوکس بکتریا او سینه بغل کوکس بکتریا او نور.



د بکتریاوو مختلف شکلونه

۳- سپریلای Sperelay

له هغو مایکرو ارګانیزمونو څخه عبارت دي چې فنري شکله جوړښت لري، لکه د طاعون د ناروغۍ بکتریا .

لومړی څپرکی

روغتیا HEALTH

روغتیا د اروايي، ټولنیز او جسماني حالت ښه والي ته وایي.
هر انسان غواړي چې صحت يې ښه وي، په مینه خوشحالی او سوکالی ژوند وکړي او له خپل ژوند څخه خوند واخلي خو د ښه صحت او ښه ژوند د لاس ته راوړلو لپاره انسان ځینې شیانو ته اړتیا لري چې د پوره روغتیا لرلو اړتیاوې يې بولي. که چېرې انسان د صحت ضرورتونوته توجه ونه کړي ناروغه او بالاخره د مرګ خولې ته ځي.

د پوره او مثبت صحت اړیتاوې

١- پاکه او تازه هوا ٢- په پوره اندازه د لمر رڼا
٣- متوازن خواړه ٤- صحي بدرفتونه او کنترول يې
٥- د فردي حفظ الصحی ساتنه
٦- د ټولنیزې روغتیا پالنې ساتنه.
٧ د ناروغیو په وړاندې وقایه او مخنیوی کول.

د صحت څانګې Branches of health

دا چې د ځان د روغتیا ساتنه او پالنه ضروري ده نو په همدې اساس روغتیا پالنه هم په دوه و عمده و ډولونو ویشل کېږي:
(١) وقایوي مرستې (٢) معالجوي مرستې

وقایوي مرستې: هغه لومړنی مرستې دي چې د صحت له خرابېدو څخه دمخه د خپل ځان یا یو روغتیایي کارکوونکي پواسطه ترسره کېږي او دصحت د خرابېدو مخنیوی کوي.

Bacteral disease بکتریایي ناروغي

رنګارنګ باکتریاوې د مختلفو ناروغیو د منځ ته راتلو سبب ګرځي، اوس په لاندې جدول کې په لنډ ډول د بکتریایي ناروغیو د هغوی د نښنو وقایې او مخنیوي ذکر کوو:

د بکتریایي ناروغیو اعراض، نښې او مخنیوی

وقایه او مخنیوی	د ناروغۍ نښې	ناروغي
له ناروغ څخه د ځان ساتنه BCG واکسین کول، صحي لارښوونې	د سږي ټوخی، مړه تبه، بې اشتهایي، بلغم لرل، د وزن بایلل	توبرکلوز Tubercolosis
د کولرا واکسین کول او په عاجل ډول د ناروغ روغتون ته رسول	داوړې په موسم کې سخت اسهال کانګې، زوروره حمله عامل یې Vibrio Chloria	کولرا Cholera
د کنترول لپاره یې ناروغ په روغتون کې بستر کړئ!	د یو نوع سپږو پواسطه چې په موږکانو کې ژوند کوي د سختې سینه بندۍ سبب ګرځي	طاعون Plague
له حیواناتو څخه د ځان ساتنه- د شیدو جوش کول	دوامداره تبه او بې اشتهایي	بروسلوزس Brucellosis

Cholera کولرا

کولرا یوه مکروبي باکتریایي ناروغي ده پدې اساس ډېره زیاته پېښېږي او خطر یې هم زیات دی انسان ډېر ژر له منځه وړي چې دلته یې له بکتریایي ناروغیو څخه د بېلګې په ډول راوړو.

نوموړې ناروغي په باراني موسم کې خپرېږي، د دې ناروغۍ مکروب کولای شي چې د ۸ ساعتو په موده کې انسان د مرګ خولې ته یوسي. لومړی پدې نه پوهېږي او وایي چې دا معمولي بدهضمي ده او د تداوۍ په باره کې یې فکر هم نه کوي.

د کولرا د ناروغۍ نښې:

ناڅاپي زورروه حمله : په باراني موسم کې پېښېږي- کانګې،سخت اسهال چې رنګ یې د وریجو د اوبو په شان وي- کمزوري کېدل- سره خوله زیات تړي کېدل، د بدن شخوالی او بالاخره بې هوشي.

د کولرا د ناروغۍ د مخنیوي لپاره باید څه وکړو؟

۱- د کولرا د ناروغۍ د وقایې لپاره باید ژر تر ژره واکسین وکړو که په ناروغۍ د زیاتو خلکو د اخته کېدو وېره وي باید ټول خلك واکسین وکړي.

۲- ناروغ باید له روغو خلکو څخه جلا کړی شي چې ناروغي خ ِ ه نه کړي.

۳- که چېرې په یوه سیمه کې د کولرا د ناروغۍ د منځ ته راتللو وېره وي، باید د خوړو او اوبو پاکوالي ته جدي پاملرنه په لاندې ډول ترسره شي:

a - د رفع حاجت وروسته خپل لاسونه پاك په صابون او اوبو سره وینځل.

b - خواړه باید له موږکانو- مچانو او حشراتو څخه خوندي وساتو.

c - پرې شوې او خوسا شوې مېوې باید ونه خورو.

e - هغه څوك چې د ناروغ پالنه کوي باید پاکوالي ته ډېره زیاته توجه وکړي.

f - په باراني موسم کې باید په بدرفتونو کې چونه واچول شي روغتیایي بدرفتونه استعمال کړو.

پوښتنې

۱- کولرا څه ډول ناروغي ده او په کومو نښو یې پېژنئ؟

۲- د اوبو او خوړو پاکوالی د کولرا د ناروغۍ په مخنیوي کې څه اهمیت لري؟

۳- د څلورو ډولو بکتریایي ناروغیو نومونه واخلئ؟

۴- بکتریا د شکل له مخې په کومو ډولونو وېشل شوې د یوې یوې ناروغۍ سره یې وواياست؟

۵- د کله چرك د تفریح دوره څومره ده او ناروغ سره یې څنګه مرسته وکړو؟

۶- د انفلونزا ناروغي څنګه انتقالېږي؟

۷- د زکام په ناروغۍ کې کله چې ویروس د تنفسي لارو لاندې برخې ته ورسېږي، کومې نښې څرګندېږي.

۸- مکروبي ناروغۍ په کومو ډولونو وېشل شوې فقط نومونه یې وواياست؟

۹- د بکتریایي ناروغیو له نومونو څخه د ویروسي ناروغیو نومونه جدا کړئ؟

ریزش یا زکام- توبرکلوز- کولرا- کله چرك- انفلونزا- طاعون

PROPERTY ACKU

پنځم څپرکی

پرازیتي ناروغی Parasitic disease

ټول ژوندي موجودات چې د انسان او نورو حیواناتو او نباتاتو د بدن دننه ژوند کوي او خپل خواړه په طفیلي ډول حاصلوي د پرازیت (Parasit) په نامه یادیږي او هغه ژوندی موجود چې په هغه کې پرازیت اوسیږي او پرازیت خپل خواړه له هغه څخه په لاس راوړي د میزبان یا (Hoast) په نامه یادیږي.

پرازیتونه په دوه ډوله دي ځینې یې په سترګو لیدل کیږي او ځینې بیا په سترګو نه لیدل کیږي او د لیدلو لپاره یې مایکرسکوب ته ضرورت وي.

۱ - واحدالحجروي پرازیتونه

۲ - کثیر الحجروي پرازیتونه

دغه پرازیتونه یا په هضمي جهاز کې ژوند کوي او یا د حشراتو پواسطه د وینې دوران ته د چیچلو په وخت کې داخلیږي د هضمي جهاز وحیدالحجروي پرزایتونه امیب او جاردیا دي او د حشراتو په واسطه د وینې دوران ته داخلېدونکي پرازیتونه ملاریا پلازموډیم یا تریپانزوما ګامبنس او نور دي:

a - د واحد الحجروي پرازیتونو په لړ کې د ملاریا جراثیم یا پلازموډیم او امیب ترڅېړنې لاندې نیسو

ملاریا Malaria

ملاریا یوه مکروبي ناروغي ده چې د واحدالحجروي پرازیت (پلازموډیم) پواسطه منځ ته راځي.

څلور ډوله پلازموډیم په انسانانو کې د ملاریا د ناروغۍ د منځ ته راوړلو سبب ګرځي. چې عبارت دي له:

۱- پلازموديم واي واکس Plasmodium Vivax (P.V) چې هر (۴۸) ساعته وروسته لړزه راولي.

۲- پلازموديم ملاريا Plasmodium Malaria (P.M)// (۷۲) //

۳- پلازموديم فلسپارم Plasmodium Falciform (P.F) غير منظم وقفوي تبه تکراروي.

۴- پلازموديم ووالي Plasmodium Ovali (P.O)

بايد وويل شي چې پخپله پلازموديم د سپوروزوا د کلاس د نورو واحدالحجروي حيواناتو په شان حرکي ضمايم نه لري چې چېرته ولاړ شي نو ځکه د ناروغۍ د منځ ته راوړلو لپاره وړونکي ته ضرورت لري، پلازموديم د ښځينه انافيل غوماشي پواسطه د چيچلو په وخت کې له يو ناروغ انسان څخه اخستل کېږي او د ماشي په داخل کې د تکثر د څومرحلو له تېرېدو وروسته د همدې انافيل پواسطه بل روغ انسان ته د چيچنې له لارې ځي. او د انسان په بدن کې د ډېرو مرحلو له سرته رسولو وروسته د ملاريا ناروغي منځ ته راوړي.

تاسو څه زده کړل؟ د ملاريا عامل پلازموديم دی. ناقل يې ښځينه انافيل غوماشی دی. د پلازموديم اصلي او لومړنی کور به انسان دی او دويم کوربه يې انافيل دی. د ملاريا د ناروغۍ اعراض او نښې په لاندې ډول دي:

يخه لرزه، تبه چې 40C ته رسېږي، ناروغ به سردرد لري د پښو او لاسونو بندونو درد او زړه بدوالی موجود وي، د توري او ځګر لويېدل چې ناروغ ورسره اپلتې هم وايي، همدارنګه په ناروغ کې ځينې وختونه اسهال او يا پچش هم منځ ته راځي دې ته هم بايد متوجه اوسو چې د ملاريا د پلازموديم د مختلفو ډولونو د موجوديت له امله مختلف اعراض او نښې څرګندېدای شي چې تداوي يې هم فرق کوي.

د ملاريا د ناروغۍ مخنيوی

د ملارياد ناروغۍ د مخنيوي لپاره په لاندې څو ليکل شويو نقطو پوهېدل ضروري دي چې د ملاريا د ناروغۍ پواسطه د منځ ته راتلونکو خطراتو فيصدي کمه شي. د پشه خانو او جالۍ ګانو په استعمال سره د غوماشو له چيچلو څخه د ځان ساتنه د ماشو د تکثر مخنيوي لپاره د ولاړو اوبو او ډنډونو وچول او يا يې په تيلو پوښل د ناپاك سرنج له استعمال څخه د ځان ساتنه.

د بالغو اولاروا ماشو له منځه وړل د ماشو وژونکو دواګانو پواسطه د تبې لرلو په ترڅ کې د وينې لابراتواري معاينه کول او د مثبت والي په صورت کې د ډاکټر په مشوره لازمه او پوره

دوايي خوړل د ملاريا په مخنيوي کې مرسته کوي. ټولنې ته د صحي روزنې رسول او په هغې عمل کول.

په وقايوي ډول د کلوروکين (Chloroquine) يوه ګولۍ په هفته کې يو ځل خوړل د ملاريا په مخنيوي کې مرسته کولای شي.

خپل کورونه د ماشو ضد دوا پواسطه دواپاشي کړئ چې د ماشو د اوسېدو ځايونه رنګ شي او تاسو د ملاريا له ناروغۍ څخه په امن شئ. احتياط وکړئ چې د ماشو ضد دواګانو پواسطه خپل ځان مسموم نه کړئ.

Amoebia امیب

اميب د کولمو دننه يو کوچنی واحدالحجروي پرازيت دی چې په سترګو نه ليدل کېږي او د ناروغ په غايطه موادو کې تر مايکرسکوب لاندې ليدل کېدای شي.

اميب په مايکرسکوپيك ساحه کې په دوه شکلونو ليدل کېدای شي چې يو يې مقاوم او غير فعال شکل او بل يې فعال شکل دی.

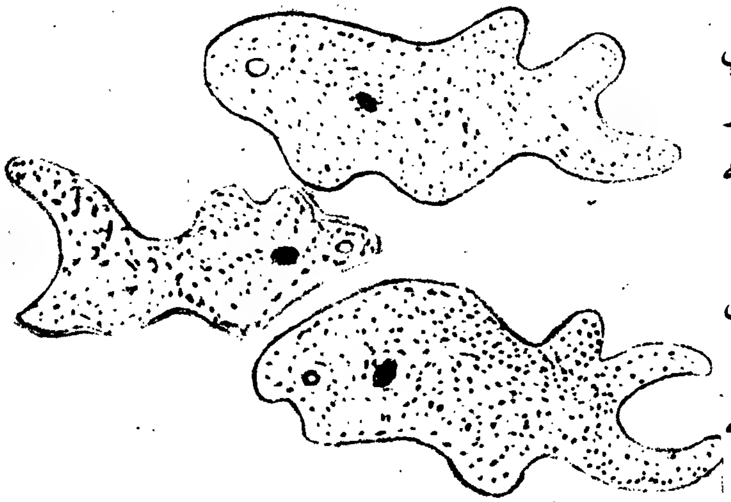
د اميب مقاوم شکل يعنې په سست کې داخل او غير فعال شکل د انسان په کولمو کې وي کله چې دا سستونه بهر ته اطراح شي او بيا د ناپاکو اوبو او خوړو پواسطه د يو روغ انسان پواسطه وخوړل شي، سست يې د معدې د تيزابو پواسطه تخريب او اميب ورڅخه راوزي او کولمو ته ځان رسوي او په کولمو کې د خپل فعاليت په نتيجه کې د اميبازس په نوم يوه ناروغي منځ ته راوړي چې د شديدو پيچشونو د ګېډې تاوېدونکي درد د وينې او بلغمو (په غايطه موادو کې وي) ملګرې وي چې دا د اميازس د ناروغۍ عمده نښې دي.

د اميبي پېچش وقايه او مخنيوی

هغه ښځې او اشپزان چې د غذايي موادو په برابرولو او پخولو کې دنده لري او د اميب په ناروغۍ اخته وي بايد د ناروغۍ تر ښه کېدو پورې گوښه کړای شي.

دا چې ناپاکې اوبه د اميب د موجوديت ښه منبع ده نو بايد د خلکو لپاره صحي اوبه برابرې شي، يعنې کلورونيشن شوې يا اېشول شوې اوبه بايد تهيه شي.

غوښه او سابه بايد خام ونه خوړل شي او فردي حفظ الصحې ته بايد پاملرنه وشي



د اميبي پېچش د ناروغۍ د مخنيوي لپاره بايد خپل خواړه داسې وساتو چې مچان خشرات چرگان او نور ناروغۍ انتقالونکي حيوانات ورته ونه رسېږي.

د اميبازس د ناروغۍ په وخت کې ناروغ ته د سپيغول ورکول موثر دي.

کيلې، امرود او غذايي مواد لکه ماسته او وريجې خوړل مرسته کولای شي.

اميب د فعاليت په حال کې

B: د کثير الحجروي پرازيتونو په لړ کې يوازې د پن ورم يا سنجاقي چنجيانو په لوستلو اکتفا کوو.

اکسيور يا کوخک Pin worms

دا يو ډول واړه او نري چنجيان دي چې د کوخك او يا پن ورم په نوم هم يادېږي همدارنکه په طبي اصطلاح ورته (Oxcure) هم وايي، اوږدوالی يې 1cm ته رسېږي او د شپې له خوا مقعد ته کوزېږي او په زرگونو هگۍ اچوي او د مقعد په شاوخوا کې د خارښت سبب گرځي، ځينې وخت په ماشومانو کې د اسهال سبب هم گرځي.

کله کله د مقعد له شديدو خارښتونو څخه وروسته د بواسيرو د ناروغۍ عمده سبب گرځي.

دا ناروغي له ماشومانو څخه پرته په لویانو کې هم منځ ته راتللای شي.

سرایت یې د لوی شویونو کانو د لاندې د پرازیت د هګۍ جمع کېدل او بیا د خوراك په وخت کې بېرته وجود ته داخلېدل دي.

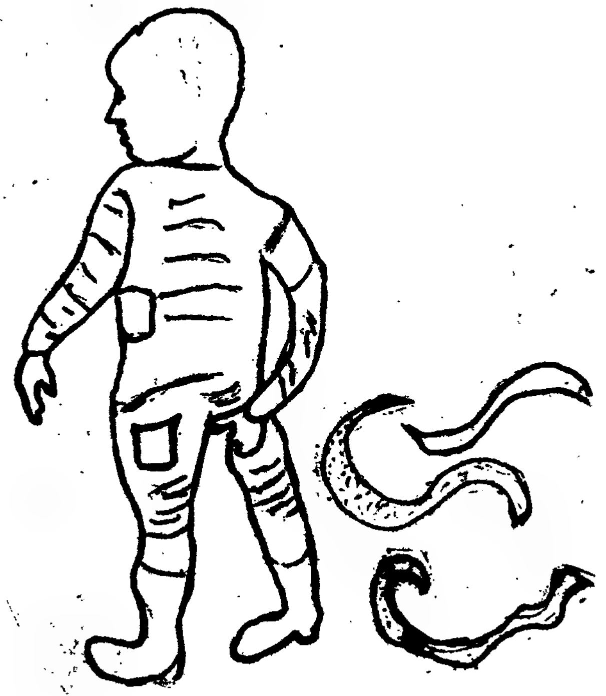
د اکسیور (Oxcuure) یا کخ چنجیانو مخنیوی:

★ ماشوم ته د تنګ نیکر اغسوتل ★ د ماشوم د نوکانو لنډول

★ د شپې له خوا د شړشمو په تیلو واسلینو یا جنشن وایلیټو سره د مقعد غوړول.

★ د پاکوالي اساسي اصول

مراعت کول او شخصي حفظ الصحې ته پوره توجه کول.



د ماشوم شکل ته وګورئ په دې وخت کې د سنجاقي او نورو چنجیانو هګۍ نوکانو لاندې کېږي او ناروغي انتقالوي

په شکل کې کخ یا سنجاقي چنجیان او د ماشوم ناارامي خصوصاً د شپې له خوا لیدل کېږي

پوښتنې

۲ پرازیت او کوربه څه ته وایي؟

۲- که ترپپانزوما د افریقایي خوب جراثیم د انسان وینه کې وي پرازیت څه شی او کوربه څه شی دی.

۳- د پلازمودیم هغه څلور ډولونه چې په انسانانو کې د (ملاریا) ناروغي منځ ته راوړي کوم دي؟

۴- د ملاریا عامل او ناقل کوم حیوان دی نومونه یې واخلئ او تنبې یې کومې دي؟

۵- د ملاریا د ناروغۍ د مخنیوي لپاره څه کولای شو؟

۶- امیب څه ډول ناروغي منځ ته راوړي او د وقایې په برخه کې یې معلومات راکړئ؟

۷- د کوخك چنجیانو ناروغي څنګه انتقالېږي؟

۸- اکسیور کثیر الحجروي پرازیت دی، که واحدالحجروي؟

شپږم څپرکی

غیر مکروبي ناروغی Unmicrobic disease

غیر مکروبي ناروغي هغه ده چې د جراثیمو پواسطه منځ ته نه راځي. بلکې په وجود کې د کوم مهم څیز د کمبود، زړښت او یا هم له وجود سره د یو داسې جسم د تماس په نتیجه کې منځ ته راځي چې وجود ورسره حساسیت ولري، د غیر مکروبي ناروغیو عمده مثالونه په دې ډول دي:

د وینې کموالی، د هډوکو نرمېدل، شبکوري، سو تغذیه، جاغور، د وینې لوړ فشار زیات چاقوالی.

د وینې کموالی (Anemia)

د وینې کموالی یوه غیر مکروبي ناروغي ده چې په هغه کې د ناروغ وینه کمه شوې وي یعني نری شوې وي او دا د وینې نری والی هغه وخت منځ ته راځي چې وینه د مختلفو علتونو له مخې ضایع شي. او یا په وجود کې د نورې وینې د جوړېدو ترمخه له منځه لاړه شي د انسان بدن د یو ماشین په څېر کار کوي، لکه څنګه چې ماشین په تېلو ګرځي او خپل فعالیت کوي، که تېل ورباندې بند شي نو ماشین ودرېږي، همدارنګه په انسان کې د تېلو پر ځای وینه کار کوي او د بدن ټولې دندې چې سرته رسېږي، هلته وینه ورته د ضرورت وړ مواد وړي نو کله چې انسان د وینې د کموالي په ناروغۍ اخته وي پرته له دې چې خپله وظیفه صحیح سرته نه شي رسولای د نورو کوچنیو او اسانه ناروغیو د تېرولو توان هم نه لري.

د کمخونۍ د ناروغۍ عمده علتونه په لاندې ډول دي:

دلوی زخم څخه د وینې جریان په نتیجه کې کمخوني منځ ته راځي د امبېي پېچش، د وینو څښونکو چنجیانو خوراك او فعالیت، حیض او ولادت، ملاریا پرازیت چې د وینې سره کرویات (RBC) تخریبوي او کمخوني منځ ته راوړي. په غذایي موادو کې د غوښې، ینې، شنو سابو په شکل اوسپنه لرونکو موادو نه استعمال.

د کمخونۍ د ناروغۍ نښې:

۱- په سترګو تیاره راتلل　　۲- دمخ رنګ خاسف (الوتلی رنګ)
۳- ناآرامي　　۴- د پوستکي یخوالی
۵- د غوږونو بنګس　　۶- خاوره خوړل
۷- د ناروغ ژر ژر تربي کېدل　　۸- سا لنډی
۹- په سختو حالاتو کې د مخ، پښو او لاسونو پړسوب

د کمخونی وقایه او مخنیوی

هغه ځوک چې غواړي د وینې د کمبود په ناروغی اخته نه شي ځو لاربښوونې باید په نظر کې ولري که چېرې یې عملي کړي د وینې د کموالي په ناروغی به اخته نه شي.

باید داسې خواړه وخوړل شي چې په زیاته اندازه اوسپنه ولري، ځکه اوسپنه وینه جوړونکی منرال دی.

هغه خواړه چې په زیاته اندازه اوسپنه لري پدې ډول دي: غوښه، کبان، چرګ د چرګانو هګی او په خاص ډول ینه په زیاته اندازه اوسپنه لري- پښتورګي او پالك هم اوسپنه لري.

د فیرس سلفیت (Ferrous Salphate) ګولی چې اوسپنه لري د وینې د کموالي د مخنیوي لپاره استعمالېږي.

د پلازموډیم پواسطه د وینې د تخریب د مخنیوي لپاره په هفته کې یوځل د کلوروکین ګولی په خوړلو سره د ناروغی مخنیوی کېدای شي.

د وینې د کموالي په ناروغی د نارینه په نسبت زنانه زیاتې اخته کېږي دا ځکه چې سربېره پر پورتنیو خطراتو زنانه ته د حیض او نفاس په وخت کې کمخوني پیدا کېږي همدارنګه د حیض او ولادت نه وروسته د خوراکي موادو ناسم دود او دستور هم د هغوی د ګمخونی په منځ ته راتللو کې د هیرولو نه دي. مثلاً هغوی د امیدواری په دوران کې داسې خواړه نه خوري چې اوسپنه لرونکي وي او د یخ او ګرم په نوم ښه خواړه ردوي او داسې فکر کوي چې دا خواړه د امیدواری په وخت زیان رسوي، همدارنګه له ولادت ځخه وروسته په غیر له ښوروا او شیرې ځخه نور مهم غذایي ارزښت لرونکي خواړه نه خوري وایي چې دا ضرر رسوي خو د صحت له نظره دا یو ډېر غلط او نادرست رسم او رواج دی او په ښځینه و کې د کمخونی د منځ ته راتللو ستر عامل دی چې باید له دې عمل ځخه ځان وساتل شي.

نشایستې په ګډون د خوږو موادو په نامه یادېږي که چېرې له خپل حد څخه زیات وخوړل شي نو غاښونه خرابوي خواږه مواد د غاښونو سپین پوخ له منځه وړي او په نتیجه کې غاښونه چنجن، په درد اخته او بالاخره لوېږي.

۹- ایا کولای شو چې خامې شیدې وڅښو؟

نه! سره له دې چې په خامو شیدو کې د ناروغیو د کنټرول مواد شته بیا هم ناروغي تحریک کوونکي شیان لري چې د اېشولو پواسطه له منځه ځي نو د دې لپاره چې له خامو شیدو څخه پېښېدونکو ناروغیو باندې اخته نه شو باید چې لومړی شیدې ځوښ کړو او بیا یې وخورو.

۱۰- پاستورازید شیدې کومو شیدو ته ویل کیږي؟

ځواب : Past د تعقیم په معنی دی چې د Pasturization څخه اخستل شوی دی، کله چې مایع یا شیدې ښې واېشول شي او د هغې تحریک کوونکي مواد پکې مړه شي نوموړې مایع یا شیدې د Pasturized milk په نامه یادېږي.

شیدو ته باید د 30 دقیقو لپاره په (72c – 75c) او یا 15 دقیقو لپاره (80c-90c) تودوخه ورکړل شي، کله چې شیدې پدې ډول وجوشول شي ټول مضر مکروبونه مړه او ګټور مواد یې پاتې کېږي، تعقیم شوي شیدې باید سړې وساتل شي.

د لبنیاتو په فابریکو کې شیدې په مطلق ډول له مکروبونو څخه پدې ډول پاکوي چې د 140c-160c پورې په سر تړلو بخار دیګونو کې حرارت ورکوي بیا یې زر بېرته سړوي او په کاغذي کوټیو کې چې دننه برخه یې د پلاستیک پواسطه پوښل شوې وي بندوي او نه پرېږدي چې هوا ورداخله شي، دا ډول شیدې تر درې میاشتو پورې د استعمال وړ وي، د شیدو دې ډول تعقیمولو له جراثیمو څخه مطلقه پاکونه وایي.

۱۱- ایا د ینې او پښتورګي خوړل ګټه لري؟

پښتورګي د فلتر کولو وظیفه په غاړه لري، همدارنګه درانده منرالونه په پښتورګو کې ذخیره کېږي، دا چې منرالي مواد پکې زیات دي نو په میاشت کې یو ځل د پښتورګو خوراک ضروري دی او که چېرې زیات وخوړل شي نو په پښتورګو کې د ذخیره شوو منرالونو له امله د انسان بدن کې د تیږو جوړېدو امکان زیاتوي، د ینې د خوراک په هکله باید ووایو چې په هفته کې یو ځل د ینې خوړل ګټور دي، کله چې شحمي، پروتیني، قندي منرالي او نور مواد

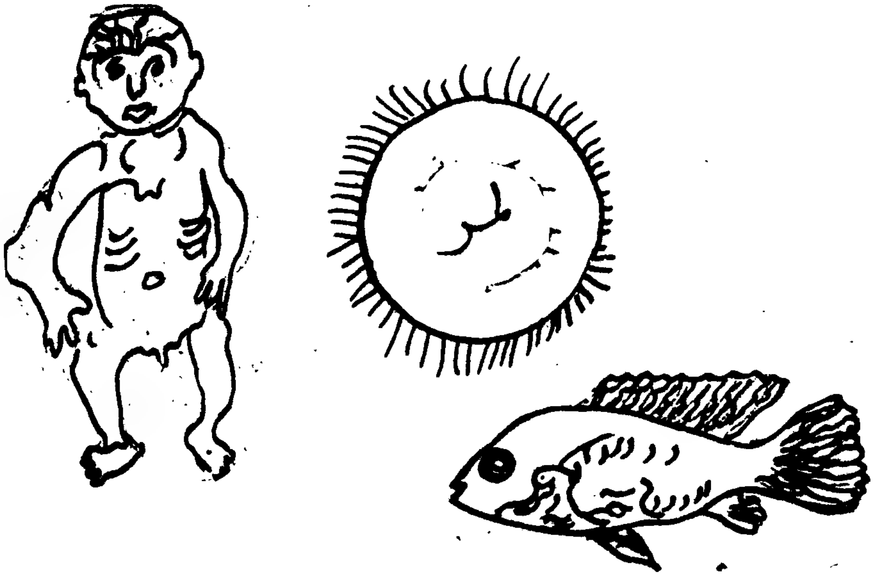
معالجوي مرستې: هغه اساسي طبي مرستې دي چې د يو معالج طبيب له خوا د وقايوي مرستو د نه اجراء کېدو او يا ناکامي وقايې په نتيجه کې ترسره کېږي، چې دا زمونږ موخه نه ده. زمونږ موخه دا ده چې په ناروغيو اخته نه شو او د امکان تر حده ترې ځان وساتو، د دې لپاره د وقايوي مرستو زده کړه لاژمه ګڼو.

وقايوي مرستې Prevention aid

ولې د ژمي په موسم کې ورېنې او ګرمې جامې اغوندو؟ ولې د وېده کېدو په وخت کې پشه خانې استعمالوو؟ ولې خپل کتاب ته پوخ ورکوو؟ دا او د دې ډول پوښتنو ځوابونه راښيي چې يو انسان بايد له ناروغه کېدو څخه وړاندې د خپلې روغتيا ساتنې لپاره له داسې لارو څخه کار واخلي چې ناروغه نه شي.

مثلاً ګرمې او ورېنې جامې ددې لپاره اغوندو چې بدن مو له ډېرې يخنۍ څخه ساتلای وي. همدا رنګه د پشه خانو په استعمال له ملاريا او نورو هغو ناروغيو څخه ځان ژغورو چې د چيچونکو غوماشو په واسطه انتقالېږي. لکه څنګه چې د کتاب پوښ د کتاب ساتنه کوي يعنې له شلېدو څخه يې ساتي يا په بل عبارت تاسو کتاب ته په پوښ ورکولو د کتاب لپاره وقايوي مرستې اجراء کوئ، همدارنګه که انسان د خپل ځان د صحت ساتنې لپاره صحي طريقې کار کړي، ناروغه به نه شي. ټول هغه تدبيرونه چې مونږ له ناروغيو څخه ساتي په وقايوي طب پورې اړوند دي يا وقايوي طب هغه دی چې مخکې له ناروغه کېدو څخه د ناروغۍ مخنيوی وکړي.

سهار او مازیگر په وخت کې تت لمر ته یو څه وخت لپاره ښکاره کړو. ویتامین ډي د لمر له وړانګو څخه د ماشوم پوستکي ته جذب کېږي او بیا د ضرورت په وخت هډوکو ته رسېږي.



شبکوري Nyetalopia

شب کوري چې په عامه اصطلاح ورته شوکوري وایي د ویتامین اې (Vitamin-A) د کمبود له امله په وجود کې د سترګو هغه غیر مکروبي ناروغي ده چې په هغې کې انسان د شپې له خوا د خپل چاپېریال شیان په سترګو نه شي لیدلای، لکه څنګه یې چې روغ خلكویني. او که شبکوري ډېره سخته وي نو بیا هېڅ شی لیدلای نه شي.

لومړی شاید ناروغ څه شی لیدلای نه شي، لکه څنګه یې چې روغ خلك د شپې له خوا ویني وروسته د ناروغ سترګې وچې شي او د ناروغ د سترګو د سپینو طبقې ځلا له لاسه ورکوي د (Bitots) په نامه کوچنۍ خړې خړې پوکانۍ په سترګو کې منځ ته راځي.

څومره چې ناروغي سختېږي هغومره قرنیه وچه او خړېږي، شاید کوچنۍ ژورتیا پکې ولیدل شي بیا قرنیه نرمېږي شاید د سترګې مخې ته راووزي. حتی وچه وي خو د درد احساس موجود نه وي. کله چې قرنیه وچه وي سمدستي سترګه ړندېږي او د سترګو وچوالی هغه وخت زیاتېږي، کله چې ناروغ اسهال، توخله، نری رنځ او نورې ناروغۍ ونیسي.

وقایه او مخنیوی Prevention of nyetalopia

دا چې شبکوري یوه غیر مکروبي ناروغي ده نو د کمخونۍ، هډوکو نرمېدلو او نورو غیر مکروبي ناروغیو په شان یې د متوازنو خوړو په استعمال سره وقایه کېدای شي.

کوچنیو ماشومانو ته د مور شیدې تر دوه کلنۍ پورې باید ورکړل شي، ځکه ویټامین A لري.

ماشومانو ته سربېره د مور له شیدو څخه د عمر له (6 - 4) میاشتو څخه ویټامین لرونکي خواړه مناسباً پیل کړئ، ویټامین Aلرونکي خواړه دا دي: شیدې، چرګانو هګۍ، ینه او پښتورګي، زېړې او سرې مېوې او سابه مصنوعي غوړي.

پوښتنې

۱- د غیر مکروبي او مکروبي ناروغیو توپیر او بېلګې ووایاست؟
۲- د وینې د کموالي علتونه او سببونه کوم دي؟
۳- اوسپنه لرونکي خواړه کوم دي او د کمخونۍ مخنیوی ووایاست؟
۴- د امیدوارې ښځې لپاره د کمخونۍ د مخنیوي مشورې ووایاست؟
۵- ولې یوه امیدواره ښځه ډېره په کمخونۍ اخته کېږي
۶- د هډوکو نرمېدلو د ناروغۍ علت څه دی، د D ویټامین کومې منابع لري؟
۷- ایا هغه ښځې ته چې ماشوم یې نوی زېږولی وي یوازې شیره او ښوروا کافي ده.
۸- د کمخونۍ نښې کومې دي ووایاست؟
۹- د شبکورۍ علت څه دی؟
۱۰- د شبکورۍ د مخنیوي لپاره باید څه وکړو؟
۱۱- هره ناروغي له خپلې نښې سره وصل کړئ؟

وینه لرونکی پېچ	Bitots	هډوکو نرمېدل
ملاریا	اپلتې ویل	کله چرك
ایډز	د هډوکو حامل	هډوکو نرمېدل
کولرا.	د توري لویوالی	شبکوري

لومړنۍ روغتیایي مرستې

د اتم ټولګي له پاره

First Aid

For Grade 8

د افغانانو له پاره د سویس د مرستو اداره

Swiss Aid for Afghans

میزان ۱۳۷۹ اکتوبر ۲۰۰۰

۲- په ټولنه کې 80% ناروغي د ناپاکو اوبو له څښلو څخه پېښېږي، باید خپلې ټولنې ته پاکې اوبه برابرې کړو.

۳- سپي، څاروي او نور حیوانات باید د څاه ګانو تر څنګ پرېنږدو چې د څښلو اوبه له ناپاکه کېدو څخه وساتل شي.

۴- د متوازنې غذا پر کارولو سره د ناروغیو د پېښېدو مخنیوی کولای شو، باید د ټولنې وګړو ته د سمې غذا د پیدا کولو لارې چارې وښیو.

۵- د صحي تشنابونو استعمال د ډېرو خطرناکو ناروغیو مخنیوی کوي باید په ټولنه کې په صحي اصولو برابرو بدرفتونو د جوړولو لپاره د صحي ښوونو اهمیت تشریح کړو.

۶- هغه مرداري چې د سوزولو جوګه وي باید وسوزول شي او یا په کنده کې خښ کړل شي.

۷- د نباتاتو په کرلو سره د هوا د خرابېدو مخنیوی کېږي، باید په خپل چاپېریال کې نباتات وکرو چې د سمي ګازاتو پواسطه د پیدا کېدونکو ناروغیو مخنیوی وشي.

۸- خپلې ټولنې ته د اقتصاد تقویه کولو ښې طریقې باید ورزده کړو، مثلاً د شهدو د مچیو روزنه، د کبانو روزنه، مالداري، د چرګانو روزنه او داسې نور چې د یوې ټولنې اقتصاد تقویه کوي.

۹- په ټولنه کې صحي تعلیماتو ته باید ډېره پاملرنه وکړو او په ټولنه کې د صحت ساتنې روحیه پیدا کړو.

د روغتیا لپاره خواړه

غذا: هغه مواد چې د وجود د ودې او نمو د حجراتو د ترمیم او انرژۍ په لاسته راوړلو کې برخه اخلي د غذا په نوم یادېږي.

هر ژوندی موجود د بدن د ودې نمو او نورو حیاتي فعالیتونو د سرته رسولو لپاره خوړو ته ضرورت لري چې دا خواړه د انسان په وجود کې د هضمي سیستم پواسطه میده میده کېږي او بیا د وجود په جوړېدو او د انرژۍ په لاسته راوړلو کې

لومړی فصل

ټولنیزه روغتیاپالنه (اجتماعي حفظ الصحه)
Social Sanitation

ټولنیزه حفظ الصحه د صحت د علم هغه څانګه ده چې په ټولنیز ډول د چاپېریال د ټولو غړیو د جسمي سلامتیا لپاره د ناروغیو په وړاندې د وقایې او مخنیوي لارې رابښیي.

یوه ټولنه هغه وخت صحتمنده وي، چې د هغې ټولنې وګړي د حفظ الصحي شرایط مراعت کړي؛ هغوی باید غذایي ارزښت لرونکي مواد وپېژني او له هغو څخه لازمه استفاده وکړي. د چاپېریال پاکوالي ته پاملرنه وکړي، همدارنګه د ناروغیو پر وړاندې وقایه او مخنیوی وکړي او هم له متوازنو خوړو څخه استفاده وکړي.

د ټولنیزې روغتیا پالنې موخې Gools of Social Sanitation

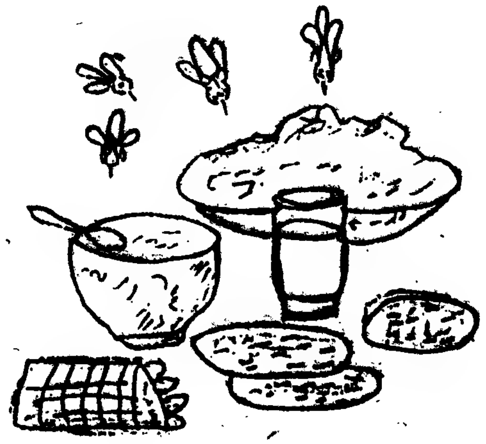
١. د ناروغیو د پېښېدو مخنیوی کول.
٢. په مجموعي ډول د ټولنې د وګړو د صحت تقویه کول.
٣. د ساري ناروغیو کنترولول.
۴. د ټولنیز جوړښت د پرمختګ لپاره خدمت کول.
۵. د ټولنې د هر غړي لپاره د معیاري ژوند برابرول.
۶. صحي پوهنه د خلکو د شخصي او محیطي حفظ الصحي لپاره.

د ټولنې د روغتیا ساتنې کړنلارې

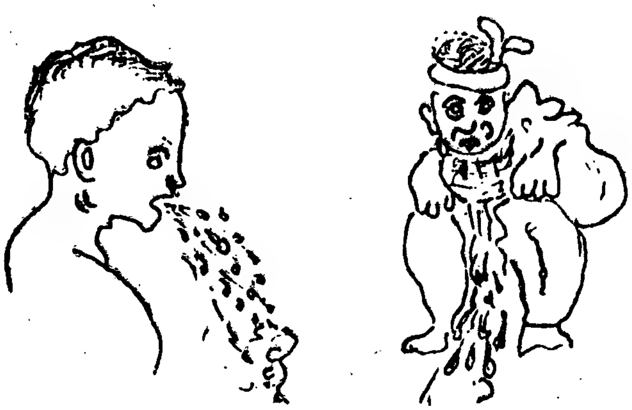
د یوې ټولنې د وګړیو د روغتیا ساتنې لپاره څو ضروري خبرې باید په پام کې ونیسو او پر هغو باندې عمل وکړو؛ زموږ ټولنه به صحتمنده شي.

١- د ناروغیو په وړاندې باید خپلو ماشومانو ته واکسین وکړو او له واکسیناتورانو سره مرسته وکړو.

خواړه باید څنګه وساتو؟



الف- ناپاک خواړه چې مچان او حشرات وربانديې ناست دي او د تسمم د ناروغۍ سبب ګرځي



ب- هغه دوه ماشومان چې د ناپاکو خوړو د استعمال له امله د تسمم په ناروغۍ اخته دي، کانګې کوي.

ج- پاک خواړه چې د جالۍ پواسطه پوښل شوي ناروغي منځ ته نه راوړي.

د- هغه ماشوم چې پاک خواړه يې خوړلي او د ناپاکو خوړو له استعمال څخه ځان ساتي خوشحال او صحتمنده دی.

مصرفېږي. خو بايد وويل شي چې هغه خواړه د روغتيا لپاره ښه دي چې ضررونه لري.

بې ضرره خواړه هغه دي چې بد بوی ونه لري، سخا شوي نه وي له يو پاك ځای څخه راوړل شوي وي، د تيارولو او پخولو په وخت کې يې صحي شرايط مراعت شوي وي همدارنګه د خطرناکو جراثيمو پواسطه نه وي ملوث شوي.

د خوړو د پليتېدو عام سبب د جراثيمو پواسطه د خوړو زهري کېدل دي. چې وجود د خطرناکو ناروغيو سره مخ کوي.

د تسمم غذايي ناروغي له خوړو سره د جراثيمو د ګډېدو پواسطه مخ ته راځي لومړی په معده کې سخت درد پيدا کېږي او اسهال سره ناروغ ژر ژر کانګې کوي چې دا د خوړو تسمم د ناروغی غټې نښې دي. د دې لپاره چې خپل ځان او کورنی مو د خوړو د تسمم له ناروغی څخه ساتلې وي د مخنيوي تر ټولو ښه لاره داده چې خپل خواړه پاك وساتو، په جالی ګانو کې يې پټ کړو.

دا چې د جراثیمو د ودې نمو او فعالیت لپاره خواړه، اوبه، هوا او تیاره او تودوخه مناسب شرایط دي نو ځکه جراثیم په خوړو کې ژر تکثر، وده او فعالیت کوي چې د خوړو د ملوث کېدو سبب ګرځي.

باید د خوړو پاکوالي ته ډېره پاملرنه وکړو چې ناروغه نه شو.

په دې شکلونو کې یوه د خوړو ناپاکه ذخیره ګورو چې له هغې څخه خواړه په خره بار شوي او کورته وړل کېږي چې مچان او جراثیم هم ورسره یوځای روان دي. د دې خوړو په خوړلو انسانان ناروغه کېږي.

د خوړو ناپاکه منبع

د خوړو د ښه ساتنې لارې چارې

په تېر لوست کې مو ولوستل چې غذا د بدن لپاره انرژي ورکوونکیو، حجرې جوړوونکیو او همدارنګه وده ورکوونکیو موادو ته وایي.

غذا د انسان لپاره ډېره ضروري ده پاکوالي او ساتنې ته یې ډېره پاملرنه په کار ده.

په عمومي ډول غذا په پاخه او خام ډول خوړل کېږي چې په ترتیب سره یې په لاندې ډول ښیو:

پخه غذا: ټول هغه مواد چې غذایي پخلي ته ضرورت لري او د دیګ پواسطه یا په ازاده هوا کې د سیخونو پواسطه صورت نیسي د ګرمې پخې غذا په نوم یادېږي. دا خواړه معمولاً په

ګرم ډول خوړل کېږي او کله د کنسروې په ډول تهیه کېږي چې په سوړ شکل هم خوړل کېږي، نوموړي غذا ګاني په جامد، جلي او مایع شکل تیارېږي چې د خوراك په وخت کې یې باید لاندې ټکي مراعت کړل شي:

۱- د غذا د پخلي په وخت کې باید کوښښ وشي چې له کیمیاوي او بیولوژیکي خطرونو څخه محفوظ وساتله شي.

۲- غذا باید په صحیح ډول پخه شي.

۳- غذا باید د حشراتو له تماس څخه وساتل شي او د دسترخوان یا میز پر سر د اېښودلو په وخت کې ککړه نه شي.

۴- تر لاس وینځلو وروسته باید د دسترخوان پر سر لاندې نقطې په پام کې ونیسو:

a - د مایع څیزونو (مستې، تروې او اوبو) په ګډه له ښښلو څخه دې مخنیوی وشي باید په یوه لوښي او یا قاشقه ونه خوړل شي.

b - کومه قاشقه یا ګیلاس چې استعمالوئ په هغه غذا کې چې د دسترخوان له پاسه اېښودل شوې وي مه وهئ، بلکې له هغې قاشقې چې د غذا د ویشلو لپاره ده استفاده وکړئ.

c - له مخامخ ټوخي او یا داسې عمل څخه چې د نورو لپاره د بیمارۍ سبب کېږي ځان وژغورئ.

d - د بل مخې ته لاس وهنه، د غذا د خوړلو په جریان کې غړېدل له لوښو او قاشق پنجو څخه اواز ایستنه له ادب څخه لیرې کار دی.

e - په کم لګښت ځان یادو شویو مسایلو ته اماده کړئ، د امکان تر حده خپل ګیلاس قاب، قاشقه ځان ته په جلا جلا شکل برابر کړئ.

f - هغه خواړه چې په (بسم الله الرحمن الرحیم) ویلو مو پیل کړي د (الحمدلله) په ویلو بس کړئ.

g - خپل د دسترخوان خواړه داسې وساتئ چې مچان یې په سر کېنې نه نې.

هغه غذايي مواد چې خام خوړل کېږي

ځينې مېوې لکه انار، ختېکي، هندوانه او داسې نور چې خام خوړل کېږي لومړی بايد پاك ووينځل شي او بيا وخوړل شي، همدارنګه ترکاري او ټولې مېوې بايد وينځل شي، د ترکاريو د وينځلو ځيني لارښووني:

۱- د ترکاريو او مېوو وينځل د زړګونو کلونو را په دېخوا رواج لري. مېوې او ترکاري په اوبو کې څو ځله وينځل کېږي او بيا ورڅخه اوبه ځنځول کېږي دغه کړنه اسلامي طريقه هم ده. په اطرافو کې دغه رنګ ترکاري يا مېوې د ناوې لاندې ږدي چې مخکې يې د اوبو په ټوکرۍ کې ځای په ځای کړي وي، زيات وکم نيم ساعت د جاري اوبو د فشار لاندې راځي او تر ټولو غوره لاره ده، مګر په هغه ځايونو کې چې زياتې اوبه نه پيدا کېږي او په پورته ډول د ترکاريو او ميوو وينځل امکان ونه لري، له نورو لارو څخه ګټه اخستل کېږي.

۲- د پوډرو پواسطه د ترکاريو او مېوو وينځل.

په ترکاريو او مېوو کې يو اندازه د جامو پوډر (Surf) اچول کېږي او بيا وروسته د اوبو پواسطه ښه وينځل کېږي څو، چې پوډر او اثرات يې له منځه لاړ شي.

ترکاري او مېوې د څه وخت لپاره د نل تر اوبو لاندې کېږدئ او بيا يې پاکې ووينځئ او ويې خورئ.

۳- د پتاس يا (Potacium Permaganite) پوتاشيم پرمنګنات پواسطه وينځل: په دې ډول وينځلو کې د پوتاشيم پرمنګنات له (1/1000%) محلول څخه استفاده کېږي، نوموړی محلول په ترکاريو او مېوو له پاسه اچول کېږي او تر (5-10) دقيقو پورې يې په کې پرېږدئ او بيا وروسته ترې محلول لرې کړئ او په پاکو اوبو يې ووئنځئ پته دې پاتې نه وي چې نوموړی محلول له (۸) ساعتو تېريدو ورسته بې اثره کېږي او په سپور دارو جراثيمو اثر نه کوي.

۴- د خوړو د مالګې (Nacl) پواسطه د ترکاريو او مېوو وينځل:

د خوړو د مالګې سلمې برخې (1%) محلول د ترکاريو يا مېوو له پاسه اچول کېږي او بيا (15-20) دقيقو پورې ورته وګورئ، له هغې وروسته يې په پاکو اوبو ووينځئ.

د خوړو د مالګې پورتنۍ فيصدي د ترکاريو او مېوو د وينځلو لپاره زياته ده، له يوې خوا ترکاري او مېوې د مالګې مزه اخلي او له بلې خوا د مړاوي کېدو سبب ګرځي، ولې که په کور کې نورې لارې چارې نه وي بيا د ناچارۍ له امله له دې طريقې څخه کار اخلو، ځکه چې

پوښتنې

۲ صحت څه ته وایي تعریف یې کړئ؟
۲- د یوه پوره او مثبت صحت د لرلو لپاره کوم شیان ضروري دي، نمونه یې واخلئ؟
۳- د صحت ساتنې لپاره مرستې په څو ډولونو وېشل شوي، هغه کومې دي؟
۴- په لاندې جملو کې وقایوي مرستې او معالجوي مرستې بیلې کړئ؟
★ احمد پشه خانه اغوندي.
★ صابر د نري رنځ دوایي خوري.
★ یاسر واکسین کوي.
★ سلیم پښې لوځې ګرځي.
★ ډاکټر د ناصر وینه بندوي.
★ قادر نوکان لنډوي.
۵- وواياست چې وقایوي او معالجوي مرستې یو له بل سره څه توپیر لري؟
۶- څه وخت معالجوي مرستو ته اړه پیښیږي؟
۷ کومه خبره د وقایوي مرستو او معالجوي مرستو لپاره سمه ده؟
★ لومړی باید معالجوي مرستې ترسره کړو او بیا وقایوي ( )
★ لومړی باید وقایوي مرستې ترسره کړو او بیا معالجوي ( )
★ وقایوي مرستې له معالجوي مرستو څخه غوره دي. ( )
★ وقایوي مرستې ځکه غوره دي چې اسانه او ارزانه او بې تکلیفه وي ( )

له ناپاکو خوړو ترکاریو او مېوو څخه کومې ناروغۍ پیدا کېږي د خوړو د مزې خرابېدو او د مېوو او ترکاریود مړاوي کېدو په نسبت زیات خطر لري.

ناوینځلې ترکاري او مېوې باید هېڅکله ونه خوړل شي چې د خطرناکو ناروغیو سبب ګرځي.

یادونه: د ترکاریو او مېوو له وینځلو نه وروسته که ترکاري او مېوې د مچانو یا نورو حشراتو پواسطه ملوث شي نو بیا وینځنې ته اړه لري.

د لومړي څپرکي پوښتنې

۱- ټولنیزه حفظ الصحه څه ته وایي؟

۲- د یوې ټولنې د روغتیا ساتنې لارې چارې په لنډ ډول وواياست؟

۳- د ټولنیزې حفظ الصحې موخې کومې دي؟

۴- یوه ټولنه څه وخت صحتمنده وي؟

۵- د خوړو منبع څه ته وایي او پاکه او ناپاکه منبع د خوړو په بېلګو روښانه کړئ؟

۶- سم ځواب په نښه کړئ!

کله چې څوک د ګېډې او معدې سخت درد ولري اسهال او کانګې ورسره وي دا به:

(الف) د ملاریا ناروغي وي. (ب) د خوړو تسمم ناروغي وي. (ج) نرۍ رنځ ناروغي

۷- د خوړو د ملوث کېدو اساسي ستونزې کومې دي؟

الف: د خوړو ناپاکه منبع (ب) د خوړو ناپاکه ذخیره او ناپاك تیارول (ج) ټول صحیح دي.

۸- خالي ځایونه په مناسبو نومونو ډك کړئ؟

غذا په دوه ډوله په مصرف رسېږي یو یې (   ) او بل یې (   ) شکل دی.

د یوې ټولنې د اقتصاد تقویه کولو لپاره کوم شیان باید وروزل شي (   ) (   ) (   ) (   ) او نور.

د ترکارۍ او مېوو د وینځلو درې لارې (۱) (   ) پواسطه وینځل (۲) (   ) پواسطه او د (   ) پواسطه وینځل څخه عبارت دي.

۹- په صحیح طریقه د غذا د خوړو اداب وواياست؟

۱۰- خواړه باید څنګه وساتل شي؟

دویم څپرکی

اوبــه Water

اوبه هغه حیاتي ماده ده چې د انسانانو حیواناتو او نباتاتو په ژوند کې بې حده زیات اهمیت لري او د ټولنې د وګړو له لومړنیو اړتیاوو څخه دي. اوبه (چې د انسان د بدن ۲/۳) برخه ورڅخه جوړه شوې د بدن د ډېرو مهمو دندو په سرته رسولو کې د اهمیت وړ دي. مثلاً: هغه خواړه چې د انسان پواسطه خوړل کېږي او په هضمي سیستم کښې هضم تر عملي لاندې نیول کېږي، که دغه خواړه په یوه اوبیز چاپېریال کې داخل نه وي نو عضویت ورڅخه هېڅ استفاده نه شي کولای، په دې مانا که چېرې دا خواړه په اوبو کې حل نه شي د حجروي غشاء له دیوال څخه نه تېرېږي او په نتیجه کې د خوړو جذب په بدن کې صورت نه نیسي.

د اوبو ډېرې مهمې دندې پدې ډول دي: اوبه د حجرو په ترکیب کې برخه لري او د وینې او نسجونو مایعات جوړوي، د غذایي موادو په حل کولو او جذبولو کې مهم رول لري او اوبه د وجود د منرالي موادو موازنه ساتي او د وجود د وینې په دوران کې هم مهم رول لري.

څومره چې د اوبو اهمیت زیات دی هومره یې د ګډېدو خطر هم زیات دی. د یو انسان ورځني ضرورت د اوبو په منځني ډول ۵ لیترو ته رسېږي. چې په مختلفو طریقو یې بدن ته داخلوي. باید وویل شي چې دا ورځنی ضرورت له هغې اړتیا څخه سربېره وي چې د بدن وینځلو- اودس کولو او نورو عملونو لپاره پکارېږي.

د اوبو ډولونه Types of Water

د منبع په لحاظ اوبه په لاندې ډولونو وېشل شوې دي:

د چینې اوبه، د څا اوبه، د ډنډ پاکې اوبه، د جوړ اوبه

د چینې اوبه Spring Water

د چینې اوبه د ځمکې د مخ د لوړو سطحو اوبه دي چې وروسته له یو ځانګړي فلتر څخه د یو کلک دیوال له تېرېدو څخه د ځمکې سرته راوځي.

د چینو اوبه صحي اوبه دي، ځکه د چینو اوبه په خپل ځان کې منرالي مواد حلوي؛ دغه منرالي مواد د وجود لپاره ګټور دي، له بله پلوه د چینې اوبه له بکتریایي موادو څخه په پوره ډول پاکې وي.

وموویل چې د چینو اوبه صحي او ګټورې دي، خو کله چې د ځمکې سر ته راوځي د نورو ژوندي او غیر ژوندي موجوداتو پواسطه ککړېږي موږ باید د چینې اوبه داسې جوړې کړو چې د هغې داخل ته د سپي- اس- پیشو- خره او نورو د ورتلو مخنیوی وشي او پخپله انسانان یې هم باید ککړې نه کړي او خلکو ته هم د چینو د اوبو د پاکو ساتلو لاره وښیي.

د څاه اوبه Water of well

تر ځمکې لاندې اوبه چې د کیندلو پواسطه راوځي، د څا د اوبو په نامه یادېږي. نن د (WHO) لخوا د تیوب ویلونو ایستل یو لوی کار دی، دغه اوبه د ځمکې د تل څخه راوځي یعنې تیوب ویل د ځمکې دریمې برخې ته رسوي د یوې خوا له باندني تماس څخه په امن وي او له بلې خوا د نومړې برخې اوبه له مکروبي اثراتو څخه پاکې وي، په زیاتو سیمو کې د دغسې څاګانو ایستل امکان نه لري نو ځکه د ځمکې د سطحې له اوبو څخه استفاده کیږي پکار ده چې د سطحي څاګانو پوره څارنه وشي.

یادونه: د سطحي او ژورو څاګانو ترمنځ هم اوبه شته چې معمولاً خوندورې نه وي او استفاده ورڅخه نه کېږي.

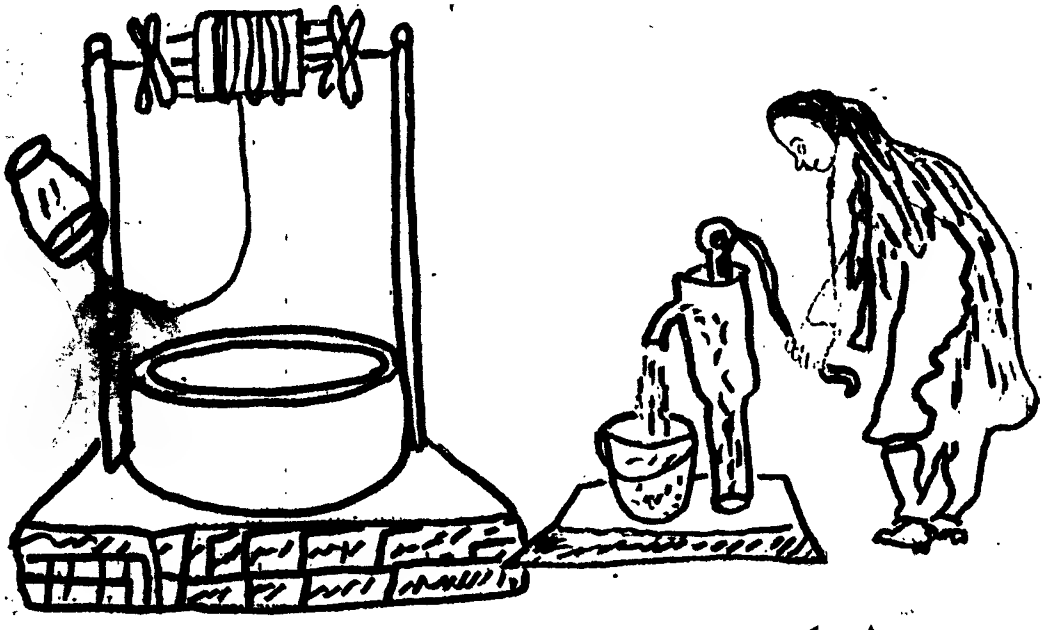
عادي څاه ګانې: له عادي څاه ګانو څخه اوبه په دوه ډوله ایستل کېږي: لومړی یې پخوانۍ دودیزه څا ده چې څرخ او سلواغه لري چې موږ ټول ورسره اشنا یو او بله هغه څاه ده چې اوبه یې د نل لاسي پمپ یا برقي پمپ پواسطه راایستل کېږي؛ څاګانې مختلف ډولونه لري مګر هغه صحي پاملرنې چې همیشه باید تر نظر لاندې ونیول شي، په لاندې ډول دي:

۱- د څاه اوبه باید په لابراتوار کې معاینه شي که چېرې پرازیتونه او جراثیم یې لرل له (Anti Septics) موادو څخه دې استفاده وشي یوه خبره باید تل په یاد ولرو چې څاه لږ تر لږه په کال کې یو ځل پاکوئ او له هرځل پاکولو وروسته دې وریاندې د انتي سپتیک عملیه اجراء شي.

۲- د څاه سر باید پټ وي چې له پاسه ګرد، حشرات او نور حیوانات ور ونه غورځېږي.

۳- د څاه له خولې څخه باید کم ترکمه 3m خواوشاه ته د اوبو میلان موجود وي، همدارنګه شاوخوا ته یې وړه ویاله جوړه شي او اوبه یې باید یو څه اندازه لیرې خالي کړل شي چې سوري جوړ نه شي او که چېرې له پخوا څخه سوری و نو باید سوري بند کړل شي.

۴- کله چې یو ناپاک څیز که ژوندی وي یا مړ په څاه کې ولوېږي نو د څاه اوبه دې راوویستل شي او بیا دې ورباندې د (Anti Septics) عملیه اجراء شي.



څرخ لرونکی څاه

پمپ لرونکی څاه

د ټانکونو اوبه Tank water

په دنیا کې داسې سیمې شته چې تر ځمکې لاندې اوبه نه لري او خپل اوبه د ډېرو لیرو ځایونو څخه لاس ته راوړي او یا دا چې اوبه یې د مصرفولو صحي شرایط نه لري نو د خپل ضرورت وړ اوبه په خپلو کورونو کې ځانته ذخیره کوي، زموږ د ګران هېواد افغانستان د نیمروز او غور په ولایتونو کې په همدې شکل اوبه ذخیره کېږي او بیا ورڅخه استفاده کوي.

خو باید وویل شي چې د ذکر شوو ولایتونو په ځینو سیمو کې د اوبو مصرف پدې شکل وي او ځینې نورې سیمې یې اوبه لري دا اوبه لومړی جالي ته ورته کپړو پواسطه تصفیه کوي او بیا یې د ایشولو وروسته په مصرف رسوي. دا چې د ټانکونو په شکل د اوبو ذخیره کول ډېر ګران تمامېږي، ځکه نو زموږ په وطن کې ډېر رواج نه لري خو په نوره نړۍ کې دا رنګه اوبه په نورو ټانکونو کې چې په جګه ارتفاع نصب شوي وي راغونډوي.

او د مخصوصو ماهیانو پواسطه چې تراود (Troud) نومېږي، کوچني جسامت لري تصفیه کوي او بیا ورڅخه ګټه اخلي یعنې د تصفیه کولو ورسته د نلونو پواسطه کورونو ته وېشل کېږي او ځینې نورې سیمې چې هېڅ باران پکې نه اوري په همدې شکل د ټانکونو له اوبو څخه استفاده کوي.

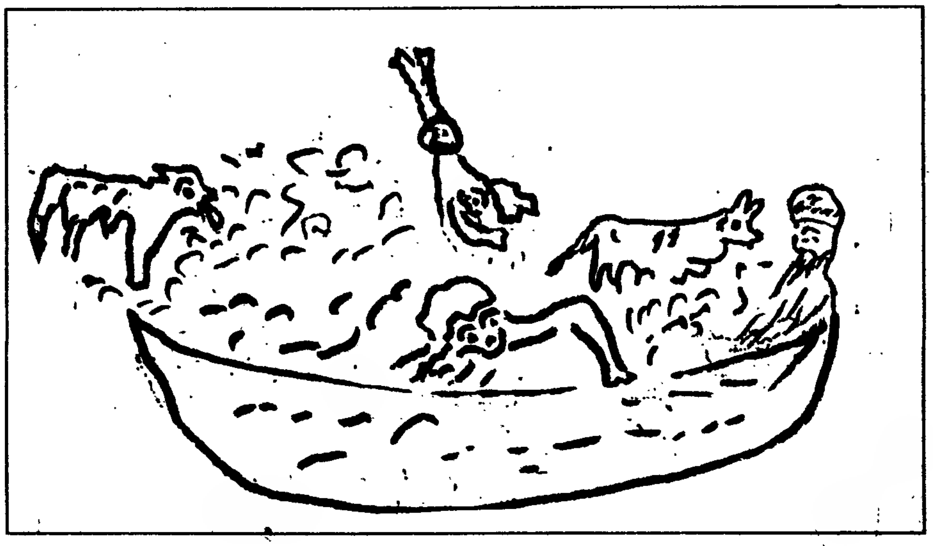
د جوړ اوبه Water of unclean pool

په غرنیو سیمو کې چې د اوبو د پیدا کېدو ډېرې ستونزې وجود لري او دغه ځاګانو اوبه په ډېره ژوره سطحه کې واقع وي، له یوې خوا د څاه ګانو جوړول ډېر خرڅ غواړي او له بلې خوا د ځمکې ډېرې ټیټې سطحې کیندل خطر لري او د اوبو ویستنه یې ډېره سخته وي نو د هغې سیمې خلك د خپل مجبوریت په اساس کله چې باران وشي اوبه په یوه ډنډ ځای کې راټولوي او بیا له هغو څخه استفاده کوي، د اوبو دې ډول ذخیرې ته جوړ وایي د جوړ اوبه عموماً غیر صحي دي، ځکه د جوړ له اوبو څخه حیوانات او انسانان یوځای استفاه کوي خو د دې لپاره چې دا اوبه د څښلو او مصرف وړ وګرځي باید د ډنډ لاندې سطحه سیمټ کړل شي د ډنډ ګرد چاپېر دې دیوال جوړ شي او د یوې کوټې په ډول دې د هغه سر پټ کړل شي او د دې ډول اوبو د (Antiseptic) عملیه ډېره ضروري ده.

باید د حیواناتو لپاره بېل جوړ ترتیب کړل شي.

د جوړ او ډنډ ترمنځ توپیر دا دی چې د ډنډ اوبه له ژورو څاه ګانو څخه اخستل کېږي او په جوړ کې د باران اوبه ذخیره کېږي چې د ډېرو ملوث کېدو خطرات پکې موجود وي.

په شکل کې جوړ یا ناپاك ډنډ ګورو چې حیوانات او انسان په ګډه ورڅخه استفاده کوي.



د ډنډ پاکې اوبه

د ډنډ په برخه کې دې باید لاندې پاملرنې وشي:

۱- د ډنډ جوړښت باید داسې وي چې د تشبدو په وخت کې یې اوبه پاتې نه شي. د ډنډ دننه برخه باید په پوره ډول ښویه او کاشکاري وي، په ډنډ کې باید د لویانو او کوچنیانو د لامبو لپاره مصافې جلا شي د ډنډ د ډکولو په وخت کې باید د اوبو اندازه په نظر کې ونیول شي.

ډنډ باید کم تر کمه په اونۍ کې یو ځل وچ کړل شي او ټول ډنډ د ځانګړو پوډرو پواسطه برش کړل شي، ډنډ ته د ژورې څاه له اوبو څخه استفاده کېږي باید په نظر کې ونیول شي. د ډنډ اوبه باید هره ورځ او یا د یوې ورځې ترمنځ تبدیلې شي د اوبو حرارت د موسم په اساس ساتل کېږي، د لامبو لپاره ډېرې ښې اوبه هغه دي چې د حرارت درجه یې (28C – 25) پورې وي.

د لامبو ډنډ Swinming Pool

لامبو د سپورت یوه پخوانۍ طریقه ده چې له ډېر ښه سپورت څخه شمېرل کېږي. نوموړی سپورت چې د وجود ټول غړي په حرکت راولي د صحت او اندام د نمو لپاره غوره زمینه برابروي پدې سپورت کې باید تعادل وساتل شي. ځکه چې زیاته انرژي مصرفوي همدارنګه ددغه سپورت شرایط باید وپېژندل شي او عمل پرې وشي.

لامبو په روانو اوبو او ډنډونو کې مختلف تاکتیکونه لري چې په سپورت پورې اړه لري، موږ دلته فقط له صحي ډنډ څخه ذکر کوو په روانو اوبو کې باید خپل قدرت له اوبو سره وسنجول شي ټولې روانې اوبه پاکې نه دي. د ډنډ اوبو کې باید دوه ټکي په یاد ولرو (۱) د ځان پاکوالی (۲) د اوبو پاکوالی.

۱- د ځان پاکوالی: مخکې له دې چې د لامبو ډنډ ته ننوځو باید له سر څخه تر پښو پورې ټول ځان په صابون پاك ووینځو، د امکان په صورت کې وروسته له ځان وینځلو څخه وجود په پارافین یا نورو جلدي تیلو غوړ کړل شي چې اوبه په پوستکي کې نفوذ ونه کړي او د پوستکي مقاومت خراب نه شي.

د لامبو په وخت کې باید د سر ربړې خولۍ استعمال کړل شي نو ټولو مهمه دا چې هغه څوك چې غواړي د لامبو ډنډ ته د لامبو لپاره داخل شي په هغه صورت کې دې اجازه ورکړل شي چې صحي کارت ولري او د پوستکي او په نورو ساري ناروغیو اخته نه اوسي.

د ښځو د اوبو د پاکوالي لارې

په تېر لوست کې مو ووېل چې اوبه د ژوند یو موجوداتو لپاره یوه حیاتي ماده ده او ځومره یې چې اهمیت زیات دی هومره ژر او په اسانه د جراثیمو پواسطه ملوث کېږي، د یو اټکل له مخې 80% ناروغۍ د ناپاکو اوبو پواسطه انتقال او سرایت کوي. نو د دې لپاره چې ناروغه نه شو باید د څښلو اوبه پاکې کړو د اوبو د صفا کولو طریقې پدې ډول لولو:

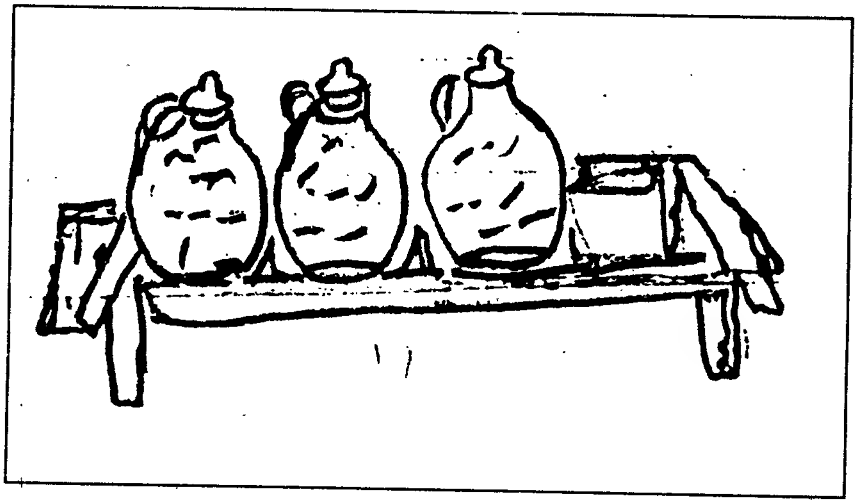
(۱) د اوبو د فتر طریقه (۲) د اوبو د رسوب طریقه (۳) د اوبو د جوش طریقه (۴) د اوبو د کلورونیشن طریقه.

۱- د فلتر په طریقه د اوبو پاکول

په یو چاڼ لرونکي لوښي کې د جالۍ توکر له پاسه دانه داره پاکه شګه او ځه پاك میده شوي سکاره سره ګډوو، د هغو له پاسه لومړۍ لړې اوبه وراچوو چې د سکارو توروالۍ او د شګو خاوره ورڅخه خارج شي بیا په هغه لوښي کې چې غواړو فتلر شوې اوبه واچوو له پاسه یې د فلتر شن ارښي ږدو او په کرار کرار اوبه اچوو کومې اوبه چې فلتر کېږي تر یو حده یې جراثیم او نور ذرات په فلتریشن لوښي کې پاتې کېږي او اوبه صفا کېږي.

۲- کله چې اوبه له کومې منبع څخه راوړل شي نو په منګي او یا بل لوښي کې تر څو ساعتو پورې اېښودل کېږي، پدې ډول په اوبو کې ګرځنده ذرات او جراثیم د منګي په تل کې رسوب کوي او اوبه تر یو حده صفا کېږي باید د لوښو سرونه پټ وي چې جراثیم ورداخل نه شي او د استعمال په وخت کې لوښي ډېر ونه ښوروړل شي.

منګی په نسبتاً لوړ ځای کې کېږدئ! د منګو سرونه پټ وساتئ!



۳- د اوبو د اېشولو طریقه:

په دې ډول اوبه تقریباً تر (15) دقیقو پورې د حرارت پواسطه اېشول کېږي چې جراثیم یې مړه شي او په نتیجه کې د ناروغیو د خپرېدو مخنیوی کېږي.

۴- د اوبو د کلورونیشن طریقه:

کلورین د یو تابلیت، مایع او یا غاز په شکل په بازار کې پیدا کېږي، کله چې په تازه ډول په اوبو کې استعمال شي تقریباً د زیاتو ناروغیو په جراثیمو او د هغوی په هګیو او حتی په ځینو وایرسونو هم اثر کوي او هغه له منځه وړي خو باید وویل شي چې کله کلورین له ازادې هوا سره په تماس کې شي نو په زیاته اندازه خپل خواص له لاسه ورکوي که چېرې زیاته اندازه کلورین اوبو کې واچول شي ضرر نه لري خو په اوبو کې په زیات استعمال سره یې د اوبو خوند خرابېږي.

باید وویل شي چې د اوبو د پاکولو په ټولو لارو کې د کلورین د استعمال طریقه اسانه، ارزانه او موثره ده.

پاکې اوبه Clean Water

د پاکو اوبو ځانګړنې په دې ډول دي:

۱- هغه اوبه چې ځاه‌ګانې یې ژورې کېندل شوې وي او سر یې پټ وي؛ څاروي او ماشومان ورته ونه رسېږي.

۲- هغه اوبه چې له منبع او خولې سره یې بدرفتونه نژدې نه وي.

۳- هغه اوبه چې په پورتنیو طریقو سره صفا شوې وي یعنې یا فلتریش، رسوب، جوش او کلورونیشن شوي وي.

۴- هغه اوبه چې په پاکلي وخت د (Antiseptic) دوایي پواسطه یې ژوندي موجودات له منځه تللي وي.

د دويم څپرکي پوښتنې

۱- د اوبو اهميت بيان کړئ؟

۲- د چينې اوبه صحي وي، که د جوړ اوبه او علت يې څه دی؟

۳- څو ډوله څاه ګانې پېژنئ او د صحي څاه صحي شرايط کوم دي؟

۴- زموږ د ګران وطن په کومو ولاياتو کې د اوبو مصرفول د ټانکونو په شکل صورت نيسي؟

۵- د ډنډ او جوړ اوبه څه توپير لري او کوم يې صحي او کوم يې غير صحي دي؟

۶- د لامبو ډنډ ته د داخلېدو لپاره صحي کارت ولې ضروري دی؟

۷- د اوبو د صفا کولو د څلور لارو نومونه واخلئ؟

۸- اوبه ولې صفا کوو؟

۹- لاندې ليکل شويو ځوابونو کې صحيح ځواب وښاياست؟

د اوبو د صفا کولو موثره ارزانه او اسانه طريقه عبارت ده له

a : فلتر کول b: رسوب c : کلورونيشن d : اېشول

ډېرې صحيح اوبه عبارت دي له

a : د ډنډ اوبه b : د جوړ اوبه c : د لامبو د ډنډ اوبه d : د چينې اوبه

۱۱- تش ځايونه په مناسبو ويپونو ډك کړئ؟

a : د چينو اوبه مکملا صحي دي، ځکه چې ...

b : د لامبو لپاره د اوبو د حرارت بهترينه درجه د   پورې تخمين شوې ده.

c : کله چې د څاه اوبو کې پرازيتونه او يا جراثيم وجود ولري د پاکولو لپاره د Antieptics موادو له جملې (   ) او (   ) څخه استفاده کېږي.

دريم څپركى

جبري ناروغۍ چې واكسين كول يې ضروري دي
Compulsory diseases of children

هغه ناروغۍ چې ماشومان حتماً پرې اخته كېږي د جبري ناروغيو په نامه يادېږي؛ نوموړې ناروغۍ له پخوا څخه پېژندل شوي نو ځكه د دغه ناروغيو پېژندنه ضروري او لازمي ده او هم هغه واكسين چې ددې ناروغيو مخنيوى يا شدت يې كموي په پام كې نيول پكار دي.

Small Fox چيچك

چيچك تر (30) كاله مخكې پورې په نړۍ كې يو وژونكى مرض ګڼل كېده، ډېر ماشومان د دې ناروغۍ په اثر يا خو مړه كېدل او كه ژوندي به هم پاتې شول نو معيوب كېدل. تقريبا د خلكو (70%) معيوبيت د دغې ناروغۍ په سبب و.

خو نن ورځ د الله (ج) په مهربانۍ د چيچك وژونكې ناروغي نه ليدل كېږي او د پيدا كولو لپاره يې د نړۍ د صحت اداري (WHO) له خوا انعام هم ټاكل شوى و. دغه ناروغي له درې ورځو څخه وروسته د روې لرونكو تڼاكو په شكل چې د شديد خارښت سره به ملګري وه ښكاره كېده او وروسته به يې ټول پوستكى په ناروغۍ اخته كاوه په خاص ډول د مخ او غاړې برخې به يې ټولې نيولې چې د څه وخت په تېرېدو سره د چيچك دغه ياغي شكل د واكسينو پواسطه كنټرول او بالاخره ورك شو. د چيچك د ناروغۍ د واكسينو جوړولو لپاره به يې د مړو يا ضعيف شوو مايكروبونو څخه استفاده كوله.

Checkin Fox اب چيچك

دا هم لكه د چيچك په شان د ماشومانو د پوستكي ويروسي ناروغي ده چې واكسين يې هم تراوسه پورې معمول نه دي، نوموړې ناروغي هم د يوې لنډې تبې په نتيجه كې پيلېږي. د پوستكي په سر واړه واړه بولونه Bulls چې منځ يې د شفافې سپينې مايع څخه ډك وي ښكارېږي په مخ لاسونو او د بدن په مختلفو برخو كې يوه يوه دانه راخېژي. كله كله د شديد

دویم څپرکی

روغتیا ساتنه (حفظ الصحه) Sanitation

د ځان، کورنۍ، او چاپېریال ساتنه له ناروغۍ او نورو ضررونو څخه د حفظ الصحې په نوم یادېږي.

څرنګه چې د اسلام په سپېڅلي دین کې په پاك اوسېدو ټینګار شوی او فرمایي چې: "پاکوالی د ایمان یوه برخه ده" او له بله پلوه پاکوالی د انسان د صحت لپاره ډېر ضروري دی نو د دې لپاره چې له یوې خوا مو د اسلام د مقدس دین امر پرځای کړی وي اوله بلې خوا مو د خپل صحت د ساتنې لپاره څه کړي وي باید د خپل ځان، کورنۍ او چاپېریال په پاکوالي کې پوره زیار او کوښښ وکړو.

د روغتیا ساتنې ډولونه Typesof Sanitation

روغتیا ساتنه په دوه ځانګو وېشل کېږي:

(۱) فردي روغتیا ساتنه (۲) ټولنیزه روغتیا ساتنه.

دا چې لومړی د خپل ځان د صحت ساتنه ضروري ده نو ځکه فردي حفظ الصحه لومړی زده کوو.

فردي روغتیا ساتنه: په مختلفو لارو د خپل ځان او خپل صحت ساتنه د ناروغیو له شر څخه د فردي روغتیا ساتنې په نوم یادېږي.

د پاکوالي بنسټیزې ټکلارې

☆ همیشه باید له متیازو کولو وروسته خپل او د خپلو ماشومانو لاسونه په پاکو اوبو او صابون سره وومینځو چې د ناروغیو له مکروبونو څخه په امن شو.

☆ په توده هوا کې وجود ژر ژر خوله کېږي باید هره ورځ ولامبل شي. ترڅو پوستکی پاك او د پوستکي له ناروغیو څخه لکه مردارداني، خارښت او نورو مخنیوی وشي.

خارښت سره هم ملګرې وي، که اخته شوې ساحه پاکه وساتل شي او اختلاط موجود نه وي یعنې بل مرض مداخله ونه کړي نود (9-5) ورځو په موده کې په پوزه ډول ښه کېږي. تداوي: د پوستکي سر باید د (Antiseptics) موادو پواسطه پاك وساتل شي.

توره ټوخله Whooping Cough

توره ټوخله یوه ساري ویروسي او د ماشومانو د جبري ناروغیو له جملې څخه ده چې د ژمي په موسم کې لیدل کېږي.

خو په خاص ډول د ژمي په اخري میاشتو کې زیاته پېښېږي. کله چې کوم ماشوم په دې ناروغۍ اخته وي نو له ناروغ ماشوم څخه روغو ماشومانو ته انتقال او سرایت کوي او د تلنې لاره یې د تنفسي چټلو څاڅکو (ټوخي، پرنجي او په زوره خبرو کولو سره) چې له ناروغ څخه خارجېږي، صورت نیسي.

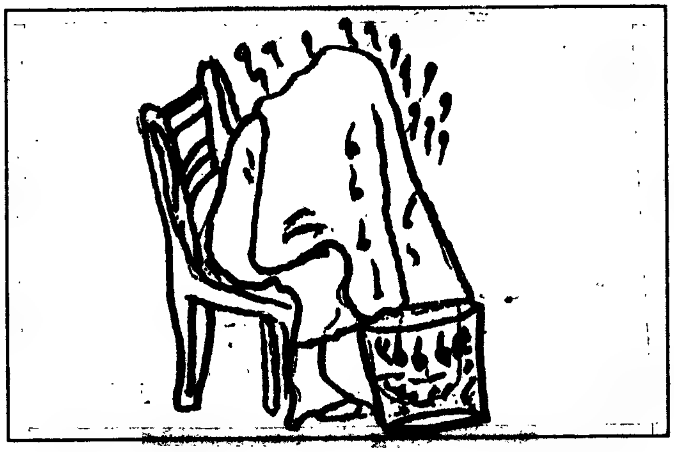
دا ناروغي په لومړي سر کې نسبتاً سپکه تبه لري او بیا دوه ورځې وروسته په سخت ټوخي کولو سره څرګندېږي بعضې وخت دا ټوخی دومره سخت وي چې د سیانوز (Cynosis) (د ناروغ د شونډو او د کانو ابي او شنه کېدل) نښې هم په ناروغ کې لیدل کېږي، ممکن ټوخی له (9) ورځو څخه تر درې میاشتو پورې دوام وکړي، که په سږو کې کوم پخوانی زخم موجود وي د زخم د سختېدو او د سختې خونرېزۍ له کبله د ناروغ د مرګ سبب کېدای شي.

د تورې ټوخلې وقایه او مخنیوی

- ماشوم ته باید د تورې ټوخلې د مخنیوي واکسین په ټاکلي وخت کې وشي.
- هغه ماشومان چې ناروغه وي باید د هغو له نزدې والي څخه نور ماشوان وساتو.
- د ناروغ ژر تر ژره معاینه کول چې تر تداوی لاندې ونیول شي، اګرچې د تورې ټوخلې ناروغي څه خاصه دوایي نه لري خو د هغه ناروغیو وقایه د تداوۍ پواسطه اجراء کېدای شي چې د تورې ټوخلې د ناروغۍ سره یو ځای کېږي او دا ناروغي نوره سختوي.
- د تورې ټوخلې ناروغ ته باید پوره استراحت ورکړل شي.
- د اوبو د بخاراتو انشاق کول په خاصې طریقې سره د ناروغ د ټوخي په نرمولو کې مرسته کوي.

▪ د اختلاطاتو د مخنیوي لپاره کوم انتي بایوتیک (Anti Biotic) مثلاً Ampicillin یـ Amoxil د ډاکټر په هدایت ورکول کېدای شي او که نه د ناروغۍ اختلاطات کولای شي چې د ناروغ د مرګ سبب شي.

لاندې شکل د بخاراتو د انشاق طریقه راښیي چې د ځوښ شوو اوبو بخار تنفس کول د تیوخلې او نورو تنفسي ناروغیو په ښه کولو کې مرسته کوي.



سرخکان (شری) Measle

شری د ماشومانو د جبري ناروغیو له جملې څخه یوه ساري ناروغي ده چې د میزایل ویروس پواسطه منځ ته راځي.

د شري ناروغي د تنفسي منتنو څاڅکو له لارې له ناروغ څخه روغ ماشوم ته د تماس په نتیجه کې انتقالېږي. د شري ناروغي عموماً د پسرلي په اولو ورځو او د ژمي په آخري ورځو کې ډېره پېښېږي، د شري ناروغي په تنفسي جهاز حمله کوي او د وجود مقاومت کمزوری کوي او د نورو مکروبونو د مداخلې لپاره زمینه برابروي اکثراً د دې ناروغۍ یو اختلاط چې له سینه بغل څخه عبارت دی د ناروغ د مرګ سبب ګرځي په دې ناروغۍ کې د تنفسي لارو د پړسېدو له امله تنفسي ستونزې ډېرې سختې وي.

د شري د ناروغۍ نښې Signs of Measle

ناروغ تبه لري چې د بدن د حرارت درجه یې (38.3C) ته رسېږي، د ستوني درد د لړلو له امله ناروغ خواړه تېرولی نه شي، ناروغ پرنجېږي او له پوزې او سترګو څخه یې اوبه څاځي،

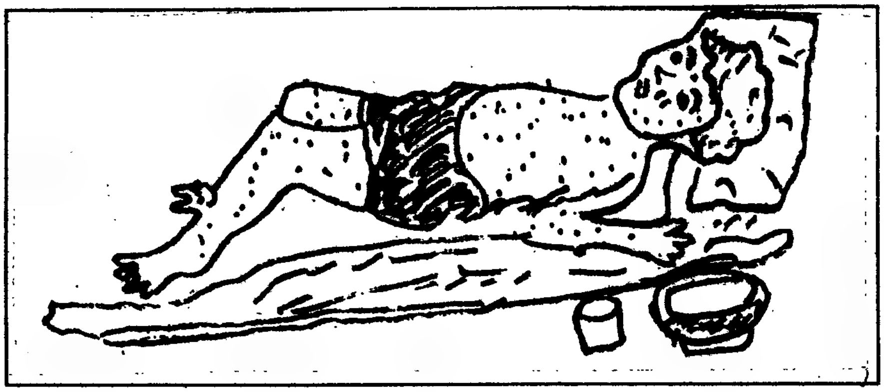
کله چې د شري په ناروغۍ د اخته ماشوم تبه ذويمې يا دريمې ورځې ته ورسېږي نو د ناروغۍ خاص نښه د پوټکي سره سره نقطوي داغونه وي او د (Rash او د Kopiex Spot) په نامه يادېږي، د غوږونو شاته د تندي له پاسه خوله او بالاخره په ټول بدن ښکاره کېږي.

د شري د ناروغۍ يوه بله تشخيصونکې نښه دا ده چې ناروغ له روښنايۍ څخه وېرېږي او ژاړي خو بايد وويل شي چې ممکن دا نښه په نورو ناروغيو کې مثلاً تيتانوس کې هم وليدل شي.

د شري مخنيوی او وقايه Prevention of Measle

- خپلو ماشومانو ته بايد په ټاکلي وخت واکسين وکړو د شري د ناروغۍ د مخنيوي لپاره ماشوم ته په نهمه مياشت يو ځل واکسين اجراء کېږي چې ټول عمر ته کافي دی او د دې واکسينو په تزريق کولو سره به ټول عمر د دې ناروغۍ له شر څخه خلاص شي.
- د دې لپاره چې روغ ماشومان مو د شري په ناروغۍ اخته نه شي بايد خپل ماشومان له ناروغ ماشوم څخه ليرې وساتو او په تماس کې يې ورسره رانه ولو. د ماشوم د ناروغۍ په وخت چې په شري اخته وي بايد پوره استراحت ورکړو.
- بايد ناروغ د خولې له لارې زيات مايعات و څښي، لکه ښوروا، ګرم جوس، شيدې او نور.
- ناروغ بايد ګرم وساتل شي نه داسې ډېر ګرم کړل شي چې د حرارت درجه يې زياته پورته شي.
- ناروغ ته بايد مقوي ويتامين لرونکي مايعات ورکړل شي.
- د شري د اختلاطاتو د مخنيوي لپاره کوم انتي بيوتيک مثلاً (Ampiclox) ورکړل شي چې ناروغي نوره هم سخته نه شي.
- ډېر کوچني ماشومان چې په (Infants) کې حسابېږي د شري د اختلاطاتو د وقايې لپاره (Ampicloxdrop) او که ماشوم د (Children) په قطار کې و نو (Amoxil) ورته 1x3 وخته ورکړئ.

شکل په شري اخته ناروغ باندې د شري د شتوالي د شري پېژندونکي نښې دي.



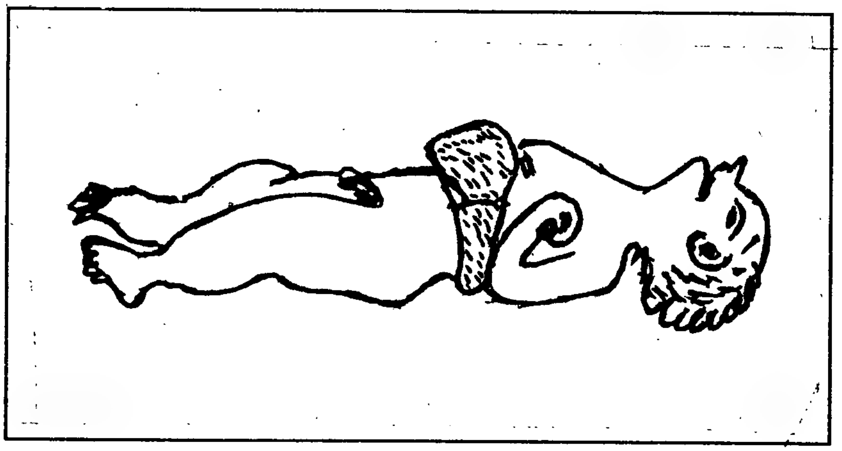
تیتانوس Tetanuus

دا یوه ډېره خطرناکه مکروبي ناروغي ده، مکروب يې د وجود زخمي شوي ځای له لارې بدن ته داخلېږي او بیا د بدن په هغه ځای کې چې وینه کمه وي تکثر کوي. نوموړی مکروب د بدن په هغو ځایو کې چې اکسیجن کم وي ښه وده کولای شي. د تیتانوس مکروب د (Anorobic) بکتریاو (غیر هوازي بکتریا) له جملې څخه شمېرل کېږي، نوموړی مکروب له خپل ځان څخه زهر ترشح کوي او بیا د بدن په حساسو غړو، لکه دماغ، اعصاب، زړه او د وینې په رګونو اثر کوي او د زهرو د زور له امله ناروغي منځ ته راوړي.

هغه نښې چې د تیتانوس په ناروغانو کې منځ ته راځي په لومړي سر کې مختلفې نښې منځ ته راځي، مګر ځینې علايم چې په ټولو ناروغانو کې مشترکي دي عبارت دي له:

د ناروغ ژامې بندېږي، اورمېږ يې کږېږي، د لاسونو موټې يې بندېږي ناروغ خپله ملا او اورمېږ په زور سره کاتوي او که ماشوم وي نو په ډېره روښنايي کې ژاړي او وېرېږي چې دې نښې ته فوتوفوبيا (Photo phobia) وايي.

انځورونه په تیتانوس اخته ماشومان



د تیتانوس سببونه Couses of tetanus

د تیتانوس ناروغي ولې منځ ته راځي؟ ددې ناروغۍ عمده علتونه په دې ډول دي:

- د زخمونو پانسمان نه کول. پر زخمي شوي ځای باندې د نسوارو، ایرو، خوشیانو ایره او زړومبۍ اچول، همدارنګه د ولادت په وخت کې ماشوم ته د دايې پواسطه د ناپاک سامان (لکه ناپاکه قیچي، ناپاک چاقو د نوم غوځولو لپاره) کارول.

▪ د ماشوم له زېږېدو وروسته د ماشوم نوم لوخ پرېښودل چې د مکروبونو د مداخلې لپاره زمینه برابروي. د عملیات او یا د ماشوم د سنتولو په وخت له ناپاکه جراحي وسائلو څخه استفاده کول.

د تیتانوس د ناروغۍ وقایه او مخنیوی

▪ له هرڅه د مخه باید د تیتانوس د ناروغۍ د مخنیوي لپاره واکسین وکړو.

▪ باید د ماشومانو او لویانو زخمونه تل پانسمان او پټې کړو، ځکه د اس، خره او نورو حیواناتو په فضله موادو کې د تیتانوس مکروب ډېر زیات وي، هغه له خاورو او ګردونو سره یوځای کېږي او د زخم د پاسه لوېږي چې د دې ناروغۍ سبب ګرځي.

▪ د عملیاتو او سنتولو په وخت کې باید د جراحۍ له پاك سامان څخه استفاده وکړو.

▪ د ماشوم د زېږېدو په وخت باید دایي یا د ولادت مرستیاله، له تعقیم شوو لوازمو څخه استفاده وکړي.

▪ د ماشوم له زېږېدو وروسته باید د ماشوم نوم په داسې ډول پانسمان کړو چې زخم ته یې مکروب داخل نه شي او یو اندازه هوا د نوم د وچېدو لپاره ورداخله شي.

د ماشومانو فلج Polio

د ماشومانو فلج یوه خطرناکه مکروبي ناروغي ده خو له نېکه مرغه دا ناروغي ډېره کمه پېښېږي. هغه کوچنیان چې پدې ناروغۍ اخته شي د بدن فلج شوی غړی یې تر عمره فلج پاتې کېدای شي او هغه غړی به خپله دنده ترسره کولای نه شي په دې ناروغۍ کې تبه د ملا، څټ او پښو شخوالی منځ ته راځي، د پښو په مفصلونو کې چې کوم تعادل موجود وي هغه له منځه وړي، هډوکي پړسېږي، تبه یې یوه یا دوه ورځې وي او په تعقیب یې اخته شوی عضوه له کاره لوېږي.

ځینې وختونه د دې ناروغۍ مکروب په عضلاتو او اعصابو حمله کوي چې په نتیجه کې یې د عصبي فلج سبب هم کېدی شي؛ نوموړې ناروغي معمولاً له (۵) کالو څخه په کم عمره ماشومانو کې منځ ته راځي.

د پولیو وقایه او مخنیوی Prevention of polio

د ماشومانو د فلج له ناروغیو څخه خپله ځولنه په دې ډول ژغورلای شو:

د دریم څپرکي پوښتنې

۱- د ماشومانو فلج څنګه منځ ته راځي او وقايه يې ووایاست؟

۲- توره ټوخله په کومو نښو پېژنئ، ووایاست؟

۳- د شري په ناروغۍ کې (Rash) د تبې په څومه ورځ منځ ته راځي او په کوم نامه یادېږي؟

۴- د تیتانوس د منځ ته راتللو عمده علتونه ووایاست؟

۵- د چیچك د ناروغۍ په باب که څه یاد لرئ ووایاست؟

۶- د شري د ناروغۍ د مخنیوي لپاره باید څه وکړو؟

۷- سم ځواب په نښه کړئ!

کله چې یو کوچنی ماشوم له روښنایۍ څخه وېرېږي او ژاړي او ژامې يې بندې شوې وي او خپله ملا او اورمېږ کږوي، دا نښې په کومه ناروغۍ دلالت کوي.

a - پولیو b - کله چرك c - شری d - تیتانوس

۸- هغه ناروغي چې د خولو او فضله موادو له لارې يې مکروب خارجېږي او بل ماشوم ته انتقالېږي

a - تیتانوس b - توره ټوخله c - اب چیچك d - پولیو

۹- تش ځایونه په ماسبو ویيونو ډك کړئ!

▪ د تورې ټوخلې ټوخی له ( ) ورځو څخه تر ( ) میاشتو پورې دوام کولای شي.

▪ د شري مکروب د ( ) مکروبونو له جملې څخه دی؟

۱۰- لاندې ناسمې جملې سمې ولیکئ!

▪ تبه ستوني درد او په دوېمه او درېیمه ورځ د رش پیدا کېدل د پولیو د ناروغۍ عمده نښې دي.

▪ کله چرك، پولیو، تیتانوس، اب چیچك له هغو ناروغیو څخه دي چې د ویرسونو پواسطه منځ ته راځي.

څلورم څپرکی

واکسين او معافيت

(Vaccination and Immunity)

کله چې يو ضرري مکروب د انسان وجود ته داخل شي، وجود د هغه په وړاندې جنګ کوي چې په نتيجه کې جنګ يا مکروب او يا يې وجود ګټي، که چېرې برى د وجود په برخه شي نو انسان به روغ، خوشحاله او سوکاله اوسي. که چېرې په نوموړې جنګ کې وجود مغلوب او مکروب بريالى شي نو بيا مکروب په بدن کې وده، فعاليت او تکثر کوي او له ځان څخه زهري مواد ترشح کوي، د دې زهري موادو پواسطه انسان کمزورى او ناروغه کېږي نوى پيدا شوي- بې مودې پيدا شوى، او په سو تغذيه اخته ماشومان ډېر ژر پدې جنګ کې ناکامېږي او مکروبونه ژر ژر ورباندې حمله کوي چې د ماشوم د مړګ سبب ګرځي او که ماشوم صحتمند وي نو بيا ماشوم جنګ ګټي او نه ناروغه کېږي. پدې اساس وايو چې د مکروبونو د مقابلې لپاره بايد په وجود کې يو داسې دفاعي قوت ولرو چې د هغه پواسطه د خپل وجود دفاع او ساتنه وکړو.

د انسان دفاعي قوت په دوه ډوله دي:

۱- د انسان د وجود په وينه کې يو ډول حجرې دي چې سپين کرويات يا ليکوسايتونه ورته وايي، هغه مکروبونه يا د مکروبونو زهر چې د انسان وجود ته داخلېږي دوى ورڅخه چاپېرېږي او له منځه يې وړي.

۲- کله چې د انسان وجود ته د مکروبونو کمزوري يا مړه شوي مکروبونه (په خاصو طريقو جوړ شوي) پيچکاري شي، وجود د هغو په وړاندې يو ډول پروتينونه جوړوي چې د بدن د دفاع لپاره په وينه کې موجود وي. کله چې په هملدې ډول نور

مکروبونه وجود ته داخل شي نو دا مواد ورڅخه چاپېره کېږي او هغه مکروبونه له منځه وړي او د هغوی زهري تاثیرات کموي.

باید وویل شي هغه پروتینونه چې د کمزورو مکروبونو په وړاندې په بدن کې جوړېږي او بېرته د همدې ډول مکروبونو د له منځه وړلو سبب ګرځي د انتي باډي (Anti body) په نامه یادېږي او هر پردی جسم یا مکروب چې وجود ته داخلېږي انتي بادي د هغه په ضد عمل کوي د انتي جن (Antigen) په نامه یادېږي

واکسین څه شی دی؟ Wht is Vaccine ?

واکسین د مړو شویو یا کمزورو مکروبونو او یا د هغوی له زهرو څخه په ځانګړو لارو جوړ شوي مواد دي چې په مختلفو طریقو وجود ته داخلېږي. وجود ته د ناروغۍ په وړاندې مقاومت ورکوي.

یا په لنډ ډول: د مکروبونو یا د هغوی له زهرو څخه جوړ شوي هغه مواد چې وجود ته په داخلېدو د ناروغیو په مقابل کې د وجود مقاومت منځ ته راوړي واکسین بولي

معافیت Immunity

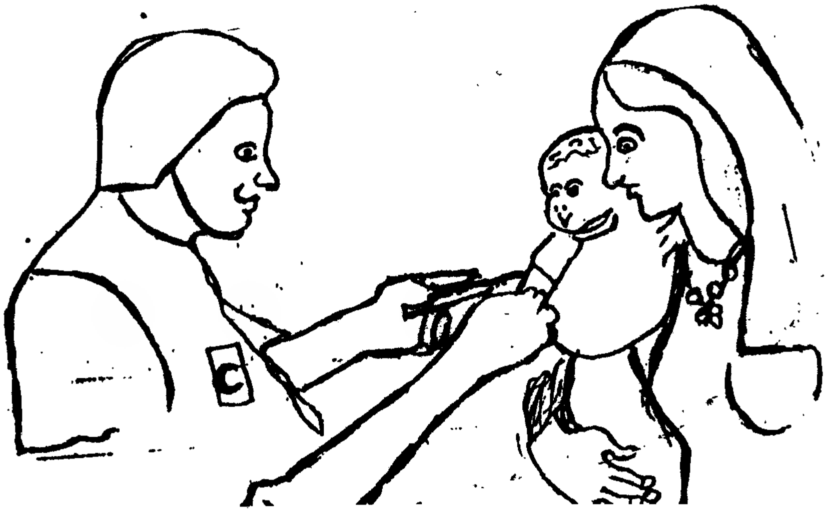
د یو انسان هغه استعداد او قوت ته وایي چې د هغه پواسطه د انسان وجود مکروبونه پېژني او هغه له منځه وړي.

مثلاً کله چې په وجود کې انتي باډي موجوده وي نو هغه انسان د هغه ناروغۍ په مقابل کې معاف شو، د کومې ناروغۍ مکروبونه چې په وجود کې داخل شوي وو او انتي بادي یې منځ ته راوړې وه.

د دې لپاره چې د معافیت په معنی ښه پوه شو لاندې بېلګې ذکر کوو:

۱- هجرت الله ته ډاکټر د شري کمزوری مکروب واکسین کړ کله چې د هجرت الله وجود ته واکسین داخل شو نو د هغه په وینه کې پروتین (انتي باډي) جوړه شوه اوس چې د شري نور مکروبونه غواړي د هجرت وجود ناروغه کړي هغه پروتینونه د دې مکروبونو د مرګ سبب ګرځي او (هجرت الله) له شري څخه په امن کوي.

۲- پلوشې ته ډاکتر د نري رنځ کمزوري مکروبونه واکسين کړل اوس که د هغې وجود ته د نري رنځ نور مکروبونه داخل شي هغه به هم لکه د (هجرت الله) د مکروبونو په شان نابودکړي او پلوشه به له نري رنځ څخه په امن شي. باید وويل شي چې هره ناروغي بېل واکسين لري او يو ډول واکسين د ټولو ناروغيو مخنيوی کولای نه شي.



د ناروغيو د مخنيوي لپاره بايد څه وخت واکسين وکړو؟

د هرې ناروغۍ د مخنيوي لپاره په ټاکلي وخت واکسين کول په کار دي، که چېرې د ځينو ناروغيو په وړاندې واکسين بې وخته وکړل شي يا ځنډ واقع شي او يا له وخت څخه د مخه وکړل شي. کېداى شي چې د هغه تاثير خنثى او له منځه لاړ شي.

د ناروغيو د مخنيوي لپاره د واکسين کولو وخت او پابندي پېژندل ضروري دي.

د واکسين کولو وختونه په دې ډول دي:

- (BCG) بي سي جي واکسين: دا د نري رنځ د ناروغۍ د مخنيوي لپاره جوړ شوي چې د ماشوم د پيدا ايښت نه پس کېږي.
- (Measl) ميزايل واکسين: دا ميزايل واکسين د شري د ناروغۍ د مخنيوي لپاره جوړ شوي چې د عمر په نهمه مياشت کې اجراء کېږي له نهو مياشتو څخه کم عمره ماشوم ته نه کېږي علت يې دا دی چې د پيدا ايښت په وخت کې ماشوم ته د مور له ويني څخه د شري واکسين په ميراث ورغلی وي. هغه نوی واکسين په ميراث ورغلی واکسين له منځه وړي په لنډ ډول ويلی شو چې د شري د ناروغۍ د مخنيوي لپاره د نهه مياشتو او کال تر منځ واکسين کول پکار دي خو له کال څخه لوی ماشوم چې شری يې نه وي تېر کړی واکسين ورته کېدای شي.
- پوليو (Polio) دا د ماشومانو د فلج د مخنيوي واکسين دي له درې مياشتو څخه تر يو کال پورې په درې خوراکونو سره ورکول کېږي واکسين دي درې خوراکونو ورکولو تر منځ يوه مياشت وقفه ورکول کېږي.

* باید خپل ماشومان له پښتي لوڅي ګرځېدو څخه منع کړو چې د هغوی بدن ته ویښه ښنبونکي چنجیان (Hook Worms) داخل نه شي.

* خپل او د خپلو ماشومانو نوکان باید تر ټاکلي حد پورې لنډ کړو. چې د ډېرو ناروغیو د منځ ته راتللو مخنیوی وشي.

* باید د هرځل خوړو له استعمال څخه وروسته خپل غاښونه په برس او کریم سره پاک کړئ. او که کریم ونلرئ نو مالګه او سوډا ګډه کړئ او په مالوچو سره غاښونه پاک کړئ.

* تل پاک او بې ضرره خواړه او اوبه استعمالوئ. ځکه چې یوازې د ناپاکه اوبو د څښلو له لارې 80% ناروغي خپرېږي.

د غاښونو پاک ساتل

پاک، کلك او روغ غاښونه، نه یوازې زموږ د روغتیا لپاره ضروري دي بلکې د انسان په ښکلا، همدارنګه په خبروکولو او هاضمي سیستم کې مهم رول لري.

ښه غاښونه د الله (ج) یو لوی نعمت دی، موږ او تاسو باید د الله (ج) د دې پېرزوینې ښه ساتنه وکړو، څومره چې د خپلو غاښونو ښه ساتنه کوو هومره به له موږ سره ملګري وي، ناپاك غاښونه د ستوني- ژبې او خولې مکروبونو او زخمونو ته زمینه برابروي. تراوسه ځینې خلك په دې نه پوهېږي چې د غاښونو پاکوالی د بدني روغتیا لپاره څومره ضروري دي، د دې لپاره چې غاښونه مو روغ او صحت مو ښه وي د غاښونو د ښې ساتنې لپاره څو لارښوونې زده کړئ:

۱- غاښونو ته باید له خرابېدو څخه مخکې پاملرنه وشي.

۲- له هغه وخت څخه چې کله مو غاښ درد وکړي له ډاکټر سره مشوره وکړئ نورو خرابېدو ته یې مه پرېږدئ.

۳- که ستاسو ترڅنګ ډاکټر نه وو درد لپاره پونسټان Ponstan ګولۍ خوړلی شئ، مرسته کوي.

۴- د ورځې کم ترکمه درې ځلې خپل غاښونه د غاښونو په برس او کریمو پاک کړئ.

۵- که برس او کریم نه وي غاښونه به د مالګې او سوډا په مخلوط او مالوچو سره پاک کړئ. مسواك وهل سنت طریقه ده چې له ناپاکو غاښونو څخه منځ ته راتلونکې ناروغۍ وقایه کوي.

▪ (DPT) ډي پي ټي واکسين: ډي پي ټي د توري ټوخلې او تيتانوس د ناروغۍ واکسين دی چې د دريو مياشتو له عمر څخه وروسته پيلېږي او په څلورو وېشل شويو خوراکونو ورکول کېږي له يو خوراک څخه تر بل خوراك پورې له (5-1) مياشتو پورې وقفه ورکول کېدای شي، مګر څلورم خوراك هغه وخت ورکول کېږي چې ماشوم په مکتب کې د شاملېدو عمر ته ورسېږي.

▪ ښځو ته د تيتانوس د ناروغۍ د مخنيوي واکسين د اميدوارۍ په اتمه او يا نهمه مياشت کې اجراء کېږي چې پيدا کېدونکی ماشوم يې د تيتانوس د ناروغۍ له خطر څخه بچ شي.

خپلو ماشومانو ته په ټاکلي وخت واکسين وکړئ چې له وژونکو ناروغيو څخه په امن شي.

د څلورم څپرکي پوښتنې

۱- د انسان په بدن کې دفاعي قوتونه کوم دي، نومونه يې واخلئ؟

۲- واکسين څه شی دی او څو ډوله واکسين پېژنئ، فقط نومونه ووایاست؟

۳- معافيت څه ته وايي او څه وخت يو انسان له ناروغيو څخه معاف کېږي؟

۴- ايا د شري ناروغۍ په واکسين کولو سره د نري رنځ او توري ټوخلې څخه هم نجات موندلی شو؟

۵- BCG واکسين څه لپاره اجراء کېږي او د اجراء وخت يې کوم دي؟

۶- يو ماشوم چې شري يې نه وي تېر کړي او عمر يې له کال څخه ډېر وي واکسين ورته کېږي او که نه؟

۷- اميدوارې ښځې ته DPT واکسين کوي؟

کوم واکسين د تيتانوس لپاره اجراء کېږي چې په تيتانوس اخته نه شو صحيح ځواب نښه کړئ

a : پوليو   b : ميزايل   c : DPT   d : BCG

پنځم څپرکی

د وجود مایعات Body liquids

اوبه یوه حیاتي ماده ده. د انسان د بدن ۲/۳ برخه له اوبو څخه جوړه شوې چې د حجرو او انساجو په ترکیب کې وجود لري او همدا اوبه دي چې د وجود په داخل کې ټول کیمیاوي تعملونه سرته رسوي. ټول هغه کیمیاوي تعملونه چې د وجود د جوړښت او انرژۍ د حاصلولو په منظور په بدن کې صورت نیسي په یو اوبیز محیط کې ترسره کېږي، همدارنګه هغه منرالونه چې د انسان بدن ورته ضرورت لري په محلولي ډول بدن کې وجود لري.

په وجود کې د مایعاتو غلظت

مایعات په بدن کې په درې ډوله وجود لري چې د وینې د پلازما د غلظت په مقایسه یو له بل سره توپیر لري، په لاندې ډول دي:

۱- Isotonic Solution **ایزوتانیک محلولونه**: هغه محلولونه دي چې د وینې د پلازما له غلظت سره یې غلظت مساوي دی.

۲- Hypotoinc Solution **هایپوتانیک سلوشن**: هغه محلولونه دي چې غلظت یې د وینې د پلازما له غلظت څخه کم وي.

۳- Hypertonic Solution **هایپرتانیک سلوشن**: هغه محلولونه دي چې غلظت یې د وینې د پلازما له غلظت څخه زیات وي.

د بدن د محلولونو د غلظت په پام کې نیولو سره کولای شو له وجود څخه ضایع کېدونکي اوبه هم په درې ډلو وویشو:

۱- ایزوتانیک دیهایدرشن **Isotonic dehydration**

۲- هایپوتانیک دیهایدریشن **Hypotonic deyhydration**

۳- هایپرتانیک دیهایدرشن **hypertonicdehydration**

د وجود د وسطونو تر منځ د غلظت تغیرات د یو منفي انقلاب سبب کېدای شي. د وجود د مایعاتو د غلظت د تغیراتو عوامل بیولوژیکي یا کیمیاوي هم کېدای شي، همدارنګه د فزیکي عواملو پواسطه هم د بدن د مایعاتو غلظت تغیر خوړلای شي چې هر یو یې په لاندې ډول لولو:

بدن ته د داخلېدونکو سیرومونو غلظت هم ایزوتانیک دي چې مهم ایزوتانیک سیرمونه پدې ډول دي: 1.5% سیروم ګلوکوز Sodium chlorid Serum 0.9% – Glocos

په وجود کې د مايعاتو تغيرات

د انسان په بدن کې اوبه په يو نظم او توازن سره وجود لري چې د مختلفو پېښو له امله برهم خوري او د اوبو توازن په وجود کې له منځه وړي دا اوبه د حجرو په دننه، د حجرو ترمنځ او د انساجوتر منځ په يوه موازنه او غلظت وجود لري. د غلظت د تغيراتو له امله يې يو منفي انقلاب منځ ته راتلای شي.

په عمومي ډول د وجود د اوبو تغيرات په درې ډوله منځ ته راځي.

a - د غذايي موادو په تغير کې د وجود په مايعاتو د منرالي موادو او اوبو موازنه تغيير خوري

b - دګرمۍ او يخنۍ په نتيجه کې د وجود د مايعاتو ترمنځ تغيير منځ ته راځي چې بيا د کانګو پېښې منځ ته راوړي.

c - د جراثيمو مثلاً باکتريا او پرازيتونو او نورو عواملو پواسطه د وجود په مايعاتو کې تغير منځ ته راځي.

بيولوژيکي تغير Biological Changes

د باکترياي او پرازيتي ناروغيو په نتيجه کې په هاضمي جهاز کې د حرکاتو سخت تغيير منځ ته راځي او ځينې وخت د معدې او کولمو ديوالونه جذب کولای نه شي چې د هغې په نتيجه کې ډي هايدريشن منځ ته راځي دغه ډي هايدريشن معمولاً ايزوتانيك Isotonic وي.

له پرازيتونو او بکترياوو څخه فنګسي او ويروسي ناروغۍ هم د سختو اسهالاتو سبب ګرځي، د بکتريايي ناروغيو په جمله کې د بدن مايعاتو ته تغيير ورکوونکي ناروغي کولرا يو عمده مثال دی. نورې بکترياوې هم شته چې د سختو اسهالاتو سبب ګرځي په خاص ډول د سلمونيلا Salmonella د کورنۍ بکترياګانې.

د وجود د مايعاتو کيمياوي تغيرات Chemical Changes

د وجود مايعاتو نسبتاً رقيقه قلوی ماده ده چې (PH) يې (7,2) دي، که چېرې د انسان د وجود مايعات زيات اسيدي يا زيات قلوي شي د وجود اصلي حالت تغير کوي دغه (PH) د عناصرو د کموالي او زياتوالي له امله کم او زيات کېږي مثال ساده مالګه چې يو خنثی (PH) لري، د سوديم او کلورين څخه جوړه شوې ده. که چېرې په وجود کې د سوديم مقدار زيات شي نو (NaOH) جوړوي چې انسان د الکالوزس خواته وړي اوکه چېرې په وجود کې د کلورين مقدار زيات شي نو د (Hcl) تيزاب جوړوي چې انسان د اسيدوزس (Acidosis) خواته وړي.

تر خطرلاندې میندې، ماشومان

او د روغتیايي مرستیالانو مسولیت

زموږ په ټولنه کې له یوې خوا د فقر او غریبۍ له امله او له بلې خوا د صحي ښوونې د نشتوالي له امله ګڼې ستونزې موجودې دي.

مثلاً ډېرې ښځې کمخونه وي چې له حیض او زېږونې وروسته نورې هم کمخونه کېږي یا دا چې د زېږونې د سختوالي زیاتې پېښې لیدل کېږي. له زېږونې نه وروسته د زچه ګۍ د تبې زیاتوالی، د ماشومانو د وزن کموالی او د توبرکلوز، محرقې، کولرا، فلج، شري، شبکورۍ، همدوکو نرمېدلو په شان د مکروبي او غیر مکروبي ناروغیو پېښېدو ګڼې پېښې لیدل کېږي او زموږ د ټولنې د وګړو ژوند تهدیدوي نو که چېرې هغه زده کوونکي چې په ښوونځیو کې د صحي علومو زده کړه کوي د مرستیال او مرستیالۍ په حیث د خپلې ټولنې له اړ کسانو سره د خپلې پوهې له مخې صحي مرستې وکړي، دا به د ټولنې له وګړو خصوصاً میندو او ماشومانو سره د هغوی په ښه والي کې مثبت رول ادا کړي.

ګرانو زده کوونکیو! تاسو د خپلې ټولنې صحي مرستیالان یاست، هېڅکله تاسو دې ته مه ګورئ چې اړ کسان تاسو ته راشي او له ستاسو څخه مرسته وغواړي، بلکې تاسو خپله د هغوی د لاس نیوي لپاره ولاړ شئ او مرسته ورسره وکړئ!

د زېږونې څخه وروسته د مور د روغتیا ساتنه

خواړه او پاکوالی: په ځینو ځایونو کې داسې دود وي چې له زېږونې څخه وروسته مور ته یوازې شیره او یخني ښوروا ورکوي هغه له غذایي ارزښت لرونکیو خوړو څخه منع کوي چې دا یو ناوړه او خراب دود دی، له یوې خوا مور د غریبۍ له امله غذایي ارزښت لرونکي خواړه په لاس نه شي راوړلای، له همدې امله کم خونه او کمزوري کېږي او له بله پلوه د زېږېدنې د وینې تلنې له امله وینه لمنځه ځي او بیا ورباندې ښه خواړه بند شي دا د ماشوم له مور سره سراسر ظلم وي.

له زېږونې څخه وروسته مور ته دا ډول خواړه ورکړئ: شيدې، د چرګانو هګۍ، غوښه، کبان، ترکاري، لوبيا دا ټول د مور لپاره ضروري دي د هغې روغتيا ته ځه زيان نه رسوي، د شيدو په څښلو سره د مور شيدې زياتېږي، خو پدې شرط چې ماشوم ته په لومړي وخت کې ژر ژر شيدې ورکړي. همدارنګه ځينې ميندې له زېږونې نه وروسته تر (40) ورځو پورې نه لامبي او وايي چې لامبل راته تاوان رسوي نو د دې لپاره بايد تاسو سپارښتنه وکړئ چې په لومړۍ اونۍ کې ځان په يوه لوند دستمال سره پاك کړي او ونه لامبي او بيا په بله اونۍ کې ولامبئ.

لنګې شوې ښځې ته په لامبلو کومه ستونزه نه پېښېږي خو کله چې ډېر وخت ونه لامبي دمکروبي ناروغيو د منځ ته راتللو سبب ګرځي، پوستکی يې خرابېږي او د ماشومانو لپاره هم زيان رسوي نو ښه خواړه خوړل او په دويمه اوونۍ کې لامبل پيل کول د مور او ماشوم لپاره ګټور دي.

د لنګوالۍ تبه او مخنيوی يې: ځينې وخت له زېږونې وروسته ميندو ته تبه او مکروبي ناروغۍ پيدا کېږي چې دې ناروغۍ ته د لنګوال تبه وايي. د دې ناروغۍ د منځ ته راتللو علت دا دی چې د زېږونې مرستيالې يا دايي د ولادت په وخت کې د ټولو هغو شيانو (چې د ولادت په وخت کې استعمالېږي) د پاکوالي مراعات نه دی کړی او په غير معقم ډول يې په زېږونه کې مرسته کړې.

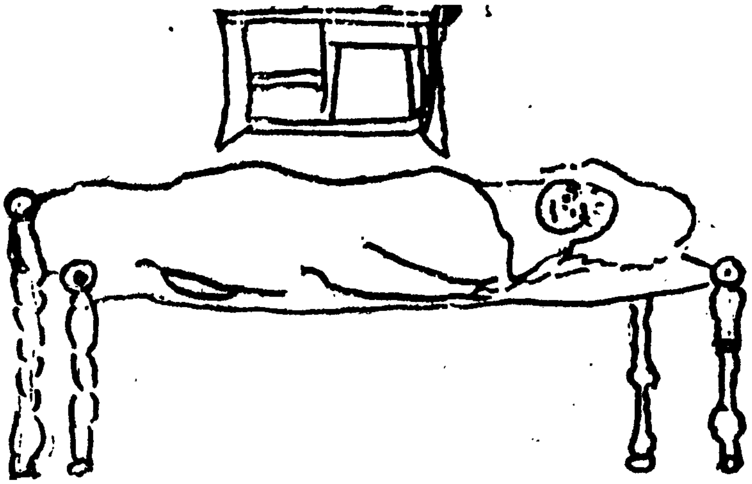
څنګه پوهېږو چې يوه لنګه شوې ښځه د لنګوال په تبه اخته شوې ده؟

کله چې له زېږونې څخه وروسته کومه ښځه ساړه ولري او تبې نيولې وي، سر خوږ او يا د ملا درد ورسره ملګری وي او په ځينې وخت کې د ګېډې درد هم ورسره وي او له مهبل څخه يې بدبويه وينې لرونکي افرازات خارجېږي نو پوهېږو چې ناروغه د زچګۍ تبه باندې اخته شوې ده. د لنګوال تبې او د ولادت نه وروسته د مکروبي ناروغيو د منځ ته راتللو د مخنيوي لپاره بايد د ولادت مرستيال د لنګوال په وخت کې د استعمالېدونکو شيانو پوره پاکوالی مراعات کړي او همدارنګه ولادت کوونکې مور بايد د اميدوارۍ او له اميدوارۍ څخه

مخکې او د ولادت وروسته ښه خواړه وخوري او پاکوالي ته پاملرنه وکړي په منظم ډول ځان او لباس پاك کړي چې د لنګوال په تبه او نورو مکروبي ناروغیو اخته نشي.

انځور

د لنګوال په تبه اخته مور چې ساړه يې کېږي



د نوي زيږدلي ماشوم خواړه

د ماشوم د زيږېدو په لومړۍ ورځ بايد ماشوم ته د مور شيدې پيل شي په لومړيو ورځو کې شايد ماشوم تې ښه ونه روي خو کله چې ماشوم تې ته واچول شي، د مور وجود يې د ماشوم له تي رودلو سره عادي کېږي او له بلې خوا ماشوم له تي رودلو سره روږدی کېږي. او همدارنګه کله چې د مور وجود له تي رودلو سره عادت شي د تي سر بيا نه زخمي کېږي.

په سينو کې جوړې شوې لومړنۍ شيدې د کلوسترم (Colostrum) په نامه يادېږي دا لومړنۍ شيدې ماشوم له مکروبي ناروغيو څخه ساتي او له زياتو پروتينو څخه غني وي، که څه هم کلوسترم اوبه شانته ښکاري خو د ماشوم لپاره ډېر ګټور دي، ځکه نو ماشوم ته بايد زيږېدلو په لومړۍ ورځ شيدې پيل شي.

- تيونه عموما د ماشوم د خوراك په اندازه شيدې جوړوي، کله چې ماشوم يې خوري نو وريسې نورې شيدې په تيونو کې جوړېږي خو کله چې ماشوم ناروغه وي او تی نه شي رودلی او د مور تيونو يې چې کومې شيدې جوړوي هغه په تيونو کې پاتې کېږي او د څو ورځو په تېرېدو سره نور شيدې جوړول بندوي خو کله چې ماشوم بېرته ښه شي بيا ورته شيدې نه جوړېږي، د دې لپاره چې ماشوم ته شيدې بندې نه شي، د ماشوم د ناروغۍ په وخت کې

دې مور له خپلو تيونو څخه پخپله شيدې د خپل لاس پواسطه راوباسي او ماشوم ته دې د قاشقي پواسطه ورکړي خو که ماشوم شيدې اخلي او که نه مور بايد خپل تيونه خالي کړي.

- ماشوم ته د تې ورکولو په وخت کې مور بايد تيونه په پاکه لمده ټوټه پاك کړي او بيا دې ماشوم ته تی ورکړي که چېرې د مور تيونه زخمي وي بيا هم خپل ماشوم ته شيدې ورکول مه بندوئ، که تاسو د تي ډېر درد احساسوئ نو د خپل لاس پواسطه لوشل شوې شيدې د قطره چکان يا قاشقې پواسطه ماشوم ته ورکوئ. شدې په هغه صورت کې ماشوم ته بندي کړئ، کله چې ستاسې په تي کې ابسه وي او وينه اوزوي ورڅخه راووزي.

د شپږم څپرکي پوښتنې

۱- کله چې مور زېږونه وکړي ځينې خلك ورته شيره او يخنې ښوروا ورکوي او له نورو خوړو څخه يې پرهېزوي، پدې هکله ستاصحي نظر څنګه دی؟

۲- تاسو د يوې مرستيالې په حيث د هغې مور لپاره څه پيغام لرئ چې له زېږېدنې وروسته تر څلوېښتې پورې نه لامبي؟

۳- له ولادت وروسته په مور تبه او ساړه راځي، د ملا درد او سر خوږ ورسره ملګري وي، داڅه ډول ناروغي ده او د منځ ته راتللو علت يې څه دی؟

۴- د لنګوال د تبې د منځ ته راتللو مخنيوی څنګه کولای شو؟

۵- که چېرې تاسو د زېږېدنې مرستياله ياست د دې لپاره چې مور په مکروبي ناروغۍ اخته نه شي، د زېږېدنې په وخت به څه تدابير نيسئ؟

۶- د ماشوم له زېږېدو وروسته د مور د لومړۍ ورځې شيدې په کوم نوم يادېږي او اهميت يې څه دی؟

۷- ماشوم ته د مور شيدو د پيل کولو د زېږېدنې لومړۍ ورځې څخه څه ښه والی لري؟

۸- که چېرې د مور تی ابسه ولري د ماشوم د شيدو خوړلو په هکله معلومات راکړئ؟

۹- په عمومي ډول که تاسو د خپلې ټولنې مرستيالان ياست خپلې صحي مرستې څنګه په ټولنه کې عملي کوئ؟

۱۰- لاندې ناسمې جملې سمې کړئ!

⋆ په ټولنه کې چې هر څوك زموږ مرستو ته اړتيا لري بايد موږ پسې راشي او غوښتنه وکړئ؟

⋆ د لنګوال تبه هغه وخت له ولادت څخه وروسته منځ ته راځي چې مور ناپاك خواړه خوړلي وي.

⋆ مور بايد له زېږيدنې وروسته په څلوېښتمه ورځ ولامبي دا ګټوره ده.

روغتيايي زده کړې

د نهم ټولګي لپاره

HEALTH EDUCATION

For Grade 9

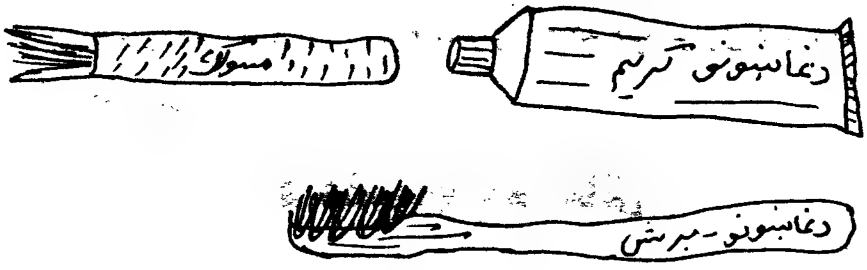
د افغانانو لپاره د سويس د مرستو اداره

Swiss Aid for Afghans

ميزان / ۱۳۷۹ اکتوبر ۲۰۰۰

۶- هغه خواړه استعمالوئ چې د غاښونو د کلکوالي سبب ګرځي، لکه: ليمو، مالټه، امرود، مڼه، نخود، جوار، وړدن او داسې نور.

لنډه دا چې د غاښونو پاکوالی د ډېرو ناروغيو مخنيوی کوي، لکه: د ژبې، ستوني او اوريو ناروغي.



د بدن، وېښتانو او نوکانو پاک ساتل

د روغتيا ساتنې لپاره د خپل بدن، د وېښتانو او نوکانو پاک ساتل ضروري دي.

★ د خپل ځان د پاکۍ لپاره په ګرمه هوا کې بايد په اونۍ کې لږترلږه دوه درې ځله ولامبئ څو هغه بيکاره او زيان رسونکي مواد چې د پوستکي سوري بندوي او د ډول ډول ناروغيو سبب ګرځي له پوستکي څخه ليرې شي.

همدارنګه د سر وېښتان بايد پاک وساتو په شامپو، صابون او ګرمو اوبو سره يې ووينځو، که چېرې د سر وېښتان پاک ونه ساتل شي نو د سر ناپاک وېښتان د سپږو، ورګو او جراثيمو د ودې او فعاليت لپاره مناسب ځای جوړېږي او په دې ډول د وېښتانو تويېدو سپونې، خارښت، د سرخوره او نورو ناروغيو سبب ګرځي.

★ خپل او د خپلو ماشومانو نوکان بايد تر ټاکلي حد پورې لنډ کړو چې د نوکانو لاندې شنې خيرې پاتې نه شي.

د نوکانو لنډول د ډېرو خطرناکو ناروغيو په وقايه او مخنيوي کې رول لري، مثلاً: کله چې څوك د چنجيانو په ناروغيو اخته وي د چنجيانو کوچنۍ هګۍ چې په سترګو نه ښکاري او د مايکرسکوب پواسطه يې ليدلای شو د نوکانو له خيرې سره يوځای کېږي او د خوراك په وخت کې خولې او کولمو ته ځي او پدې ډول ناروغي پيدا کوي.

لومړی څپرکی

تغذیه FOOD

پېژندنه: غذا هغه څیزونو ته ویل کېږي چې د بدن د ودې، نمو ترمیم او انرژۍ د حاصلولو لپاره ترې ګټه اخستل کېږي.
د انسان د ښې ودې، قوت او روغتیا لپاره ښه خواړه پکار دي؛ ښه خواړه د ناروغیو په مقابل کې د بدن **مقاومت** زیاتوي او په اسانۍ سره نه ناروغه کېږي. د ناروغۍ په مخنیوي کې هم ښه خوراك خوړل مرسته کوي. لبه بده مرغه ځیني خلك شته چې کله یې څوك ناروغ شي ځیني خواړه پرې بندوي، مثلاً: د اسهال په وخت یا له ولادت وروسته په داسې حال کې چې په دېرو خوړو کې داسې مواد شته چې روزانه ورته ضرورت وي او په کمېدو سره یې نورې ناروغي هم راتلای شي چې ناورغ د مرګ خولې ته رسوي خواړه په دوه ډوله دي.

۱- **اصلي یا انرژي لرونکي خواړه**: هغه خواړه چې ترمیمونکي او انرژي ورکوونکي وي د اصلي غذا په نوم یادېږي لکه شحم، پروتین او کاربوهایدریتونه.

۲- **متممه خواړه**: دا هغه خواړه دي چې اصلي خواړه خپل ځای ته رسوي، لکه: ویټامینونه، اوبه، انزایمونه، منرالونه.
د انسان د بدن د حجراتو او انساجو د ترمیم او انرژۍ د حاصلولو لپاره متوازنو صحي خوړو ته ضرورت دی د علمي څېړنو له مخې د بدن په ترکیب کې متوازن خواړه د فیصدۍ له مخې وجود لري، د دې لپاره چې د وجود په راوړل شوي فیصدي کې توپیر رانشي، غذا او د هغې فیصدي بشپړه لولو.

اصلي خواړه

a - قندي مواد Corbohydrates

ټول هغه عضوي مواد چې د هایدروجن، اکسیجن او کاربن (مونوسکرایدونو) څخه جوړ شوي وي او د وجود د اړتیا وړ انرژي برابروي د کاربوهایدریتونو په نامه یادېږي.

کاربوهایدریتونه په دوه ډوله دي:

۱- هغه کاربوهایدریت لرونکي مواد چې انسان هغه نه شي هضمولی او په خورو کې تري په دویم ډول استفاده کېږي، لکه: سلولوز چې د انسان په بدن کې وجود نه لري، ځکه وابنه یا لرګي نه شي هضمولی، مګر وابنه د نورو حیواناتو پواسطه خوړل کېږي او انسان بیا د هغو له شیدو، مستو او وازګو څخه په دویمي ډول ګټه اخلي.

۲- هغه قندي مواد چې انسان هغه هضمولی شي، لکه: نشایسته چې په غنمو او وریجو کې وجود لري کله چې د انسان خولې ته داخل شي له خولې څخه تر کولمو پورې د کیمیاوي او فزیکي عواملو تر فشار لاندې راځي او مختلف انزایمونه نوموړي پولي سکرایدونه (څو قیمته قندونه) په مونوسکرایدونو (یو قیمته قندونو) بدلوي چې کولمو ته جذب او بیا په ځیګر کې تصفیه کېږي او د وینې دوران ته د خپلو اساسي وظایفو د اجراء په خاطر ځي.

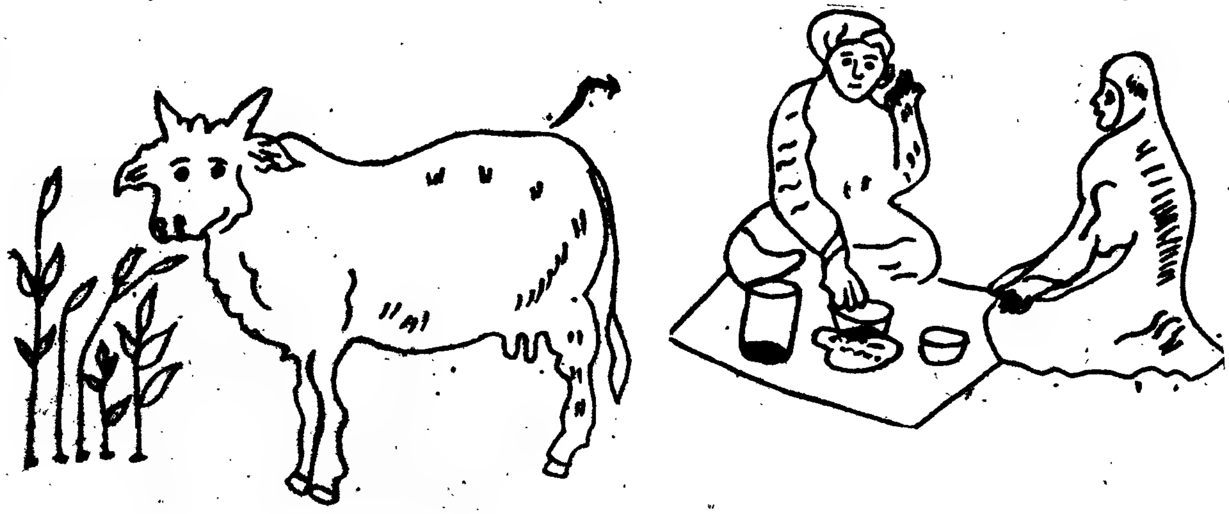
کاربوهایدریتونه د ورځني غذایي موادو په توګه د انسان بدن ته د 55-70% پورې انرژي برابروي، له یو ګرام قند څخه 4.1 کالوري انرژي لاس ته راځي.

یو روغ انسان چې 70kg وزن ولري په یو شپه ورځ کې 300gr قند ته اړه لري. د کاربوهایدریتونو غوره سرچینې وریجې، غنم، کچالو، حبوبات، لبنیات، مېوې، بوره، شهد او نورو څخه عبارت دي.

قندي مواد په یو قیمته، لکه ګلوکوز، دوه قیمته لکه بوره، څو قیمته لکه نشایسته او د سلولوز په شکل پیدا کېږي.

په وجود کې د قندي موادو کنترول د انسولین او ګلوکاګون د هورمونونو په مرسته صورت نیسي:

د انسولین وظیفه دا ده چې په وینه کې د ګلوکوز مقدار نورمال حد ته ورسوي او یا په لازم وخت کې کم کړي او د ګلوکاګون وظیفه دا ده چې په وینه کې د ګلوکوز مقدار زیات کړي یعنې یو دبل مخالف عمل کوي.



په انځور کې د سلولوز د تلنې غذايي زنځير ليدلای شو.

Protien rich food پروتیني مـواد - b

پروتینونه هغه وجود جوړونکي او انرژي بخښونکي غذايي مواد دي چې د امینواسیدونو په نامه له کوچنیو واحداتو څخه جوړ شوي دي او د بدن د ودې او ترمیم سبب ګرځي.

★ امینواسیدونه هغه کوچني پروتین جوړونکي واحدونه دي چې له N – O – C – H څخه جوړ شوي دي. د امیدوارې او شیدې ورکوونکې ښځې د پروتینو روزانه ضرورت له 2gr/k.w او د ماشومانو 3.5gr/k.w څخه عبارت دي، د یو ګرام پروتینو څخه 4.3 کالوري انرژي حاصلیږي، که چیرې یو روغ انسان (70kg وزن ولري) په 24h کې 75gr پروتینو ته اړتیا لري کله چې پروتیني مواد په وجود کې زیات شي د پښتورګو د درد ناروغي منځ ته راوړي.

Type of protien د پروتینونو ډولونه

پروتیني مواد د لاسته راوړلو په لحاظ په دوه ګروپونو وېشل شوي دي.

۱- حیواني پروتین Animal proteine:

دا هغه پروټینونه دي چې له حیواناتو څخه لاس ته راځي حیواني پروټینونو ته مکمل پروټینونه وایي، ځکه چې په خپل ترکیب کې ټول ضروري امینواسیدونه لري.
ټول حیواني پروټیني مواد په معده او کولمو کې په خاص امیناسیدونو او په وینه کې د یو خاص پروسس (یو د بل سره ځای په ځای کول) پواسطه په انساني پروټینو بدلیږي. 72 ډوله امینواسیدونه پیژندل شوي چې له دې جملې څخه 10 ډوله یې د انسان د بدن لپاره ضروري ګڼل شوي، باید وویل شي چې نباتي پروټینونه مکمل امینواسیدونه نه لري نو ناقص پروټیني یې بولي.

۲- نباتي پروټینونه Plants proteine:

هغه پروټینونه دي چې له حبوباتو څخه لاسته راځي، نباتي پروټینونه د قیمت په لحاظ ارزان دي، نباتي پروټین پوره امینواسیدونه نلري نو یوازې د یو ډول نبات په خوړلو سره د اړتیا وړ پروټینونه، نه پوره کیږي، باید له څو ډوله نباتي پروټینونو څخه استفاده وشي.
د نباتي پروټینو مهمې ذخیرې له لوبیا، مشنګ، مې، نسك، دال نخود، مستر او نورو څخه عبارت دي.

شحمي مواد Fatty material

عضوي مرکبات دي چې له O – C – H څخه جوړ شوي، په بدن کې د انرژۍ د تولید او ذخیره کولو سبب ګرځي. چې له شحمي تیزابو او ګلسرینو څخه ترکیب شوي دي.
له یو ګرام شحمونو څخه په بدن کې 9.4 کالوري انرژي لاس ته راځي.
یو روغ انسان چې 70kg وزن ولري په 24h کې 100gr شحمیاتو ته اړتیا لري. شحمیونه هم لکه د پروټینونو په شان د منابعو په لحاظ په دوه ډلو ویشل شوي.

۱ـ **حیواني شحمیات** : هغه شحمونه دي چې له حیواناتو څخه لاس ته راځي، لکه: د وزې، میږې، غوا او مېښې کوچ او نور باید وویل شي چې حیواني شحم د حیواناتو د وجود څخه د وازدو په شکل هم لاس ته راځي.
هغه حیواني شحم چې د سختۍ درجه یې زیاته وي په هماغه اندازه یې د شحمي اسیدونو زنځیر اوږدوالی او د کلوسترول مقدار زیات لري.

۲- **نباتي شحمونه** : نباتي شحم هغو شحمونو ته وايي چې له نباتاتو څخه لاس ته راځي، لکه: زغر، شرشم، پندانه، کنځلي، لمرګلي، خاشخاش او داسې نور.

له نباتي شحمونو څخه یوشمېر غوړي هم لاس ته راځي. لکه د بادامو غوړي، پستې، زیتون او داسې نور غوړي. باید وویل شي چې نباتي شحم کلوسترول نه لري. په همدې اساس جیواني شحم اوچت ځای لري.

د شحمونو ځانګړنې

★ شحمونه بدن ته د تودوخې او انرژۍ ورکوونکي مواد دي.

★ د اړتیا پر بنسټ غوړي په بدن کې په کاربوهایدریتونو بدلېږي او بیا د ضرورت له مخې سوځېږي.

★ غوړي د ضرورت وړ ویتامینونه، لکه K – D – E – A په خپل ځان کې ذخیره کوي یعنې دا ویتامینونه په ځان کې حلوي او د اړتیا په وخت کې یې بدن ته ورکوي چې هرویتامین خپل وظایف بدن کې ترسره کړي.

★ شحمونه د بدن د تودوخې درجه نورمال ساتي، یعنې بدن له یخنۍ څخه ساتي.

★ سره له دې چې شحمونه دومره د اهمیت وړ دي خو که په بدن کې زیات شي ځینې ستونزې منځ ته راوړي، لکه د وینې د فشار لوړېدل، د زړه او پښتورګو ناروغي، دماغي ناروغي، فلج، او بالاخره د تنبلۍ سبب ګرځي.

کالوري Calori

پېژندنه: د تودوخې هغه مقدار چې د 1cc یا $1cm^3$ مقطرو اوبو د حرارت درجه د بحر په سطحه یو سانتي ګېراد لوړه یوسي یعنې د 14.5c ته ورسوي، کالوري نومېږي، باید وویل شي چې دا کالوري په فزیکي مسایلو کې محاسبه کېږي، مګر کومه کالوري چې د غذایي موادو د انرژۍ د مقدار معلوملو لپاره استعمالېږي د غذایت کالوري په نامه یادېږي.

غذایت کالوري (کیلو کالوري) : د حرارت هغه مقدار چې $1000cm^3$ سانتي مترمکعب مقطرو اوبو د حرارت درجه یو سانتي ګیراد لوړه یوسي د غذایي کالورۍ په نامه یادېږي.

په غوښو کې د پروتینونو او شحمیاتو اندازه او د هغې انرژي په کالورۍ سره

په غوښو کې د پروتینونو او شحمونو د مقدار فیصدي او دلاس ته راتلونکي انرژي فیصدي په مختلفو اندازو وجود لري او په مختلفه حیواناتو کې سره یوشان نه وي، حتی د یو حیوان د یو عضوي د غوښې فیصدي د پروتینو او شحمیاتو او انرژۍ د مقدار په لحاظ سره توپیر لري، همدارنګه د پروتینو او شحمونو اندازه نظر د حیوان په تربیه او نظر په أقلیم سره هم توپیر کوي خو په عمومي ډول د یو شمېر حیواناتو د غوښو پروتینونه او شحمونه او له هغو څخه په لاس راتلونکي انرژۍ محاسبه شوې، فیصدۍ له مخې په لاندې ډول سره ده:

په مختلفو غوښو کې د پروتینونو، شحمونو او انرژۍ فیصدي

د غوښې نوم	په سلو کې پروتین	په سلوکې شحم	په سلوکې کیلوکالوري
دسخوندرغوښه	15 – 20	16 – 31	220 – 340
د خوسي غوښه	19 – 20	9 – 12	160 – 190
د پسه غوښه	15 – 18	17 – 26	230 – 290
د حلال ښکار شوي حیوان غوښه لکه ماهي- هوسۍ	15 – 19	2 – 6	100 – 140

د لومړي څپرکي پوښتني

۱- غذا څه ته وايي او په کومو ډولونو وېشل شوې ده؟

۲- د غذا د انرژي مقدار په څه شي اندازه کېږي او هغه څومره اندازه ده؟

۳- په اصلي خوړو کې د خوړو کوم ګروپونه شامل دي؟

۴- سلولوز د خوړو په کوم ډول پورې اړه لري او انسان ترې څنګه استفاده کوي؟

۵- حيواني او نباتي پروتينونه له مثالونو سره روښانه کړئ؟

۶- د پروتينو ورځنۍ ضرورت په 24h کې د يوې اميدوارې ښځې لپاره څومره دی؟

۷- صحيح ځواب په نښه کړئ!

له يو ګرام شحمونو څخه په بدن کې څو کالوري انرژي حاصلېږي؟

a : 4.1 کالوري b : 9.4 کالوري c : ۳ کالوري d : ټول صحيح دي.

۸- نباتي شحمونه په نښه کړئ!

a : پيروي او کوچ b : کوچ او وازدې c :شړشمو او زيتونو غوړي d هيڅ يو

۹-لاندې ناسمې جملې ليکل شوې تاسويې سمې وليکئ؟

په ټولو خوړو کې کاربوهايدريتونه او پروتين په جلا ډول ډېره انرژي توليدوي

يوازې نباتي شحمونه د کلوسترول لرونکي دي.

دال، نخود نسک، لوبيا او نور له ښو شحمي موادو څخه عبارت دي.

۱۰- خالي ځايونه په مناسبو کلمو ډک کړئ!

د نباتي پروتينونو نومونه (   )

حيواني پروتينونه عبارت دي له (   )

دويم ځپرکی

هغه خواړه چې اصلي خواړه خپل ځای ته رسوي

ویټامینونه Vitamins

ویټامینونه هغه عضوي بیوکټلستي مواد دي چې له غذایي موادو سره انسان ته داخلیږي او د بدن ساتنه کوي.

ویټامینونه د صحت د ساتنې او وجود ته ځواك او وده ورکوونکي مواد دي چې د غړیو په فعالیت کې پوره برخه اخلي او د ناروغیو د پېښېدو مخنیوی کوي، ویټامینونه اصلي غذا نده، بلکې دا یوه کومکي غذا ده چې اصلي غذا خپل ځای ته رسوي.

د ویټامینونو مهمې منابع نباتات دي او په بعضي حیواناتو کې هم ترکیب کیږي لکه صحرایي موږك ویټامین سی په خپل وجود کې ترکیب کوي خو انسان یې نه شي ترکیبولای، همدارنګه انسان ویټامین ډي Vit-D د پوټکي له لارې ترکیبوي او ځینې B-complex ویټامینونه په کولمو کې جوړولای شي.

د ویټامینونو ډولونه Types of Vitamins

په عمومي ډول ویټامینونه په دوه عمده ګروپونو وېشل شوي دي

۱- په شحمونو کې منحل ویټامینونه لکه: Vit-A او Vit-E او Vit-D او Vit-K.

۲- په اوبو کې منحل ویټامینونه لکه: د B-Complex ویټامینونه B_1 B_2 B_6 B_{12} او Vit-C او داسې نور.

۱- په شحمونو کې حل شوي ویټامینونه

Fat Soluble Vitamins

ویټامین Provitamin (Corotene) : A

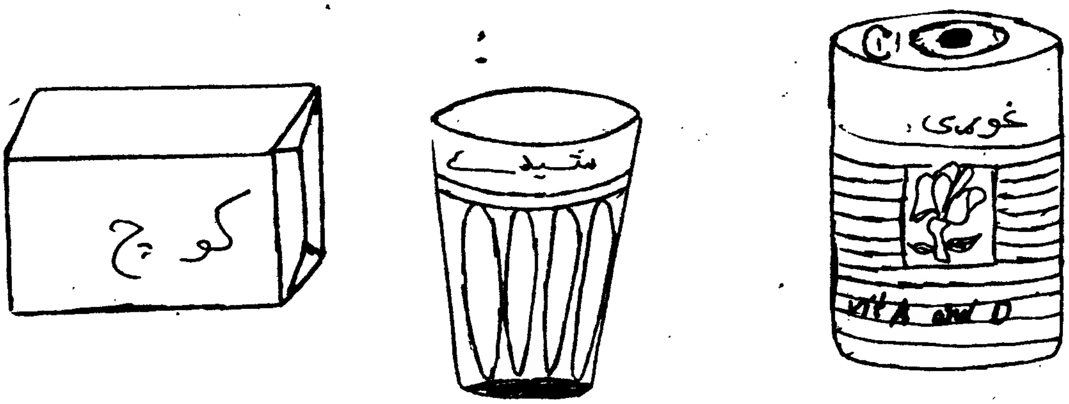
ویټامین (اې) په شحمونو کې د منحل ویټامینونو له جملې څخه دي چې د سترګو په روغتیا کې خپله دنده ترسره کوي.

د ویټامین (اې) د کمښت په نتیجه کې شبکوري (د شپې ړند بدل) منځ ته راځي. یو انسان چې 70kg وزن ولري په 24h کې 0.9gr ویټامین A ته اړه لري، د اې ویټامین مهمې منابع له ژیړ رنګه میوو او سبزیو (کدو، ګازرې، ام، زردالو، ختکي) او د ماهیانو له غوړیو څخه عبارت دي.

ویټامین E- : Tocopherol

Vit-E په شحمیاتو کې د منحل ویټامینونو له جملې څخه دي، د نسل په تولید کې خاصه وظیفه لري، همدارنګه عضلاتو ته ځواک ورکوي د (E) ویټامینونو د کمښت په نتیجه کې تر کومه حده چې معلومه شوې د جنین زیان کول- وزن کمېدل دي د Vit-E د 24h ضرورت 10mg دی.

د ویټامین اې Vit-E مهمې منابع له غنمو، بادامو، اغوزانو، پستې، لبنیاتو، خرماو، د زیتونو غوړي او کوچو څخه عبارت دي.



ویټامین D :Colciferol

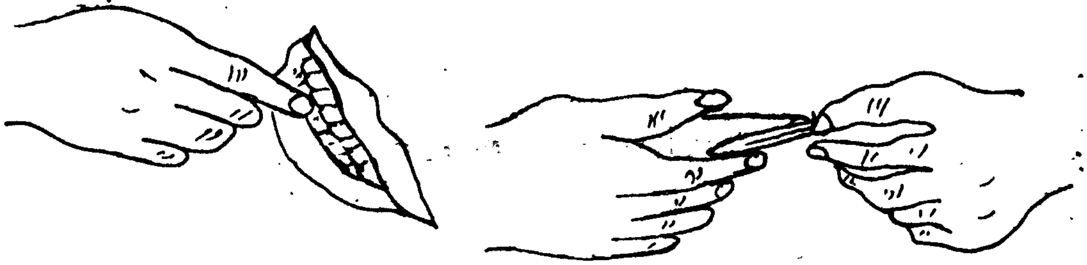
ویټامین ډي Vit-D په شحمونو کې د منحل شویو ویټامینونو له جملې څخه دي چې په وجود کې د ودې، نمو، د بدن د کیمیاوي تعاملونو کنترول او تنظیم، لکه: د کلسیمي موادو په جذب کې همدارنګه د هډوکو او غاښونو په جوړښت کې مهم رول لري.

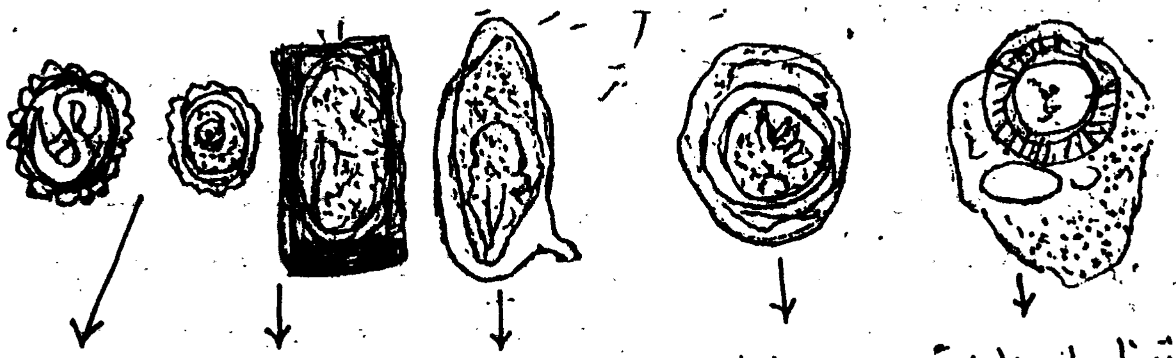
کله کله د انسان د بدن په مختلفو برخو کې د تیرو د جوړېدو سبب هم ګرځي.

ویټامین ډي په طبیعت کې په پوره ډول وجود نه لري، د دوه قیمته مالیکول په شکل وجود ته داخلیږي او په پوستکي کې ځای نیسي بیا د لمر د تودوخې پواسطه

په همدې ډول د نورو ناروغيو جراثيم هم شته چې پدې ډول خلك په ناروغيو اخته کوي.

په غابښونو نوکان مه لنډوئ   په نوك غوڅوونکي يې لنډوئ





د چنجيانو هګۍ تر مايکرسکوب لاندې

پوښتنې

۱- حفظ الصحه څه ته وايي، تعريف يې کړئ؟

۲- حفظ الصحه په څو او کومو ډولونو وېشل شوې؟

۳- د پاکوالي ځانګړې تګلارې په لنډ ډول ووایاست؟

۴- ولې پښې لوڅې ګرځېدل د صحت لپاره ښه نه دي؟

۵- کوم شیان د غابښونو د کلکوالي سبب ګرځي نومونه يې ووایاست؟

۶- د څو ډوله چنجیانو هګۍ پېژنئ او د دې لپاره چې انسان ته داخل نه شي څه وکړو؟

۷- د غابښونو د نه پاکولو له امله کومې ناروغۍ منځ ته راځي، فقط نومونه يې واخلئ؟

۸- کومې جملې سمې او کومې ناسمې دي؟

a : د سر وېښتان چې ونه وينځل شي د جراثيمو، سپږو او وړږو د فعالیت مناسب ځای جوړېږي.

b : مردار داني او خارښت د غابښونو د نه پاکولو له امله منځ ته راځي.

په ویټامین ډي بدلېږي، تر پوستکي لاندي یوه ماده ده چې (B. Caratinin بیټا) نومېږي د لمر د تودوخې پواسطه په ویټامین ډي بدلېږي.

د Vit-D په 24h کې د ضرورت وړ مقدار 0.005mg دی.

د Vit-D مهمې منابع د لمر وړانګې، د ماهیانو د ځګر غوړي، کوچ، د چرګانو هګۍ او نورو څخه عبارت دي.

د Vit-D د کمښت له امله په ماشومانو کې د Rickets (د هډوکو نرمېدلو) ناروغي Asteomalcia (د بندونو التهاب) او همدارنګه د غاښونو خرابوالی منځ ته راوړي.

ویټامین K Menadian:

Vit-K په شحمونو کې د منحل شویو ویټامینونو د جملې څخه دی چې په وجود کې د وینې د غلظت مسؤل دي او په وینه کې د نشتوالي په سبب وینه نه ټینګېږي چې د وینې پړند کېدو ته په طبي اصطلاح Coagolation وایي، همدارنګه د کبد په دندو کې هم ونډه لري مهمې منابع یې: کاهو، سرې ملی، حیواني او نباتي غوړي دي. د کمبود په نتیجه کې یې د بدن د مختلفو برخو خونریزي منځ ته راځي.

۲- په اوبو کې منحل ویټامینونه

Water Soluble Vitamins

په اوبو کې د منحل شویو ویټامینو په ډله کې د B-complex کورنۍ او Vit-C اونور شامل دي.

Vitamin B_1 یا تیامین Thiamin

دا ویټامینونه د بي کمپلکس له کورنۍ څخه هغه ویټامین دی چې د بدن په میتابولیزم- د اعصابو په تقویت، د بدن په نشونما او د زړه په نورمال ساتلو کې خپله دنده سرته رسوي.

د Vit-B_1 د اړتیا اندازه په 24h کې د هغه انسان لپاره چې 70kg وزن ولري 1.4mg ده، د دې ویټامینونو مهمې منابع له غوښې، شیدو او ټولو حبوباتو څخه عبارت دي.

د Vit-B_1 د کمښت له امله بې اشتهایي، وزن کمېدل د بدن د میتابولیزم سستوالی منځ ته راځي.

Vitamin B2 يـا رايبوفلاويـن Raboflavin

دا هـم د B-complox د كورنـۍ لـه ويټامينونـو څخـه دي چـې د خولـې، پوسـتكي او سترګو پـه سلامتيا او د بـدن پـه ودې او نمـو كـې خپلـه دنـده ترسـره كـوي. پـه 24h كـې يو انسـان چـې 70kg وزن ولـري 1.6mg ويټاميـن بـې تـه ضـرورت لـري.

د رايبـو فلاويـن مـهمې منـابع : كاهـو، كـرم، پـالك، ګازرې، او حبوبـات لكـه (نخـود، لوبيـا) او نـور دي. رايبوفلاويـن پـه ځګر او پښتـورګو كـې ذخيره كـېږي او د ضرورت پـه وخت كـې پـه مصـرف رسـېږي. د كـمبنت پـه نتيجـه كـې يـې د بـدن د نشـونما وروسـته والـۍ، د ژبـې نـاروغي، د سـترګو ديد كموالـی منـځ تـه راځي.

Vitamin B6 يـا پيرودوكسـين: Pyridoxine

دا هـم د B-complex لـه كورنـۍ څخـه دي چـې د عصبـي، هضمـي او بولـي سيسـتم د اعضـاوو د دنـدو پـه اجراء كولـو كـې مرسـته كـوي پـه خـاص ډول د ځګر او بډوډيو په دندو كـې خپلـه دنـده ترسـره كـوي د Vit-B6 عمـده دنـدې پـه دې ډول دي.

★ زهري مواد له منځه وړي او د هغوی د زهري تاثيراتو د له منځه وړلو سبب ګرځي.

د كـانګو پـه ضـد عمـل كـوي، خصوصـاً د اميـدوارو ښځو د اميـدوارۍ پـه دوران كـې د پښتـورګو د تيـږو د جـوړېدو مخنيـوی كـوي.

د پښتـورګو او اعصـابو او لـه هغـه دواګانـو سـره وركـول كـېږي چـې د اوربدنـې په اعصابو بدتاثيرونـه لـري.

د توبركلـوز او اميـدوارو ښځو د فشـار او توكسـكوز Toxicose پـه حـالت كـې لـه دواګانـو سره يـوځای زيـات مقـدار وركـول يـې ضـروري دي.

دراديو اكتيفو او اتومي شعاع ګانو د بدو تاثيرونو د لرې كولو په وخت هم وركول كېږي.

د پلګرا نـاروغي [پـه پوسـتكي سـپين داغونـه يـا دانـې چـې متنـاظرې وي او د ژبـې پړسـوب، اسـهال اسـتفراق او بدهضمـي سـره ملـګرې وي د پلـګراد نـاروغي پـه نـوم يـادېږي] د مخنيـوي او تـداوي پـه وخـت وركـول كـېږي، همدارنـګه د كـمبنت پـه نتيجـه كـې يـې د دمـاغ او هضمـي سـتونزو سـبب هـم ګرځي.

د Vit-B6 مهمې منابع غوښه، ماهيان، كچالو، شنه پاڼه لرونكي سابه او حبوبات دي.

د Vit-B6 د 24hضرورت د انسان لپاره 2.2mg دي چې له پورتنيو موادو څخه يې په خپلو خوړو کې په اضافه کولو سره پوره کولای شو.

Vitamin-B_{12} **يا ساينکوبالامين** Cynocobalamine

دا هم د B-complex ويتامينونو له کورنۍ څخه دي چې د وينې د سروکروياتو R.B.C په جوړولو او د اوسپنې او نورو منرالونو په توازن د ماشومانو په رشد، نمو او د پروټينو په ميتابوليزم کې مهم رول لري.

په 24h کې يې د انسان لپاره ضرورت 0.003mg ته رسېږي.

د کمښت په نتيجه کې يې د وينې سره حجرات کمېږي او د خبيثې کمخونۍ د منځته راتللو سبب ګرځي. د Vit-B_{12} مهمې منابع يې له غوښې، ينې، ماهيانو، د جرګانو هګۍ او شنو سابو څخه عبارت دي.

Vitamin-C **يا اسکاربيک اسيد** Ascorbic acid

ويتامين سي په اوبو کې د منحل ويتامينونو له جملې څخه دي، دبدن په وده او د وينې د رګونو د جدارونو په تقويت، د هډوکو او غاښونو په جوړښت او په هضمي سيستم کې د ميتابوليزم لپاره ګټور دی.

د ويتامين سي د کمښت په نتيجه کې د غاښونو خوځېدل، د پښو پړسوب، د مفاصلو درد، د وينې کموالی او د بدن سستوالی خونريزي، د سکوروي (د وينې يوه ناروغي ده) د منځ ته راتللو سبب کېږي. د ويتامين سي 24h ضرورت 1000mg يا 1gr ته رسېږي.

د ويتامين سي مهمې منابع: ليمو، امروت، نارنج، مالته او داسې نورې ميوې دي.

د دویم څپرکي پوښتنې

۱- ویټامینونه څه شی دی او هم ووایاست چې اصلي غذا د، که متممه؟

۲- ویټامینونه په کومو عمده ګروپونو ویشل شوي او په هغه کې کوم ویټامینونه شامل دي؟

۳- په شحمونو کې د منحل شویو ویټامینونو یوازې نومونه واخلئ؟

۴- د $Vit\text{-}B_6$ دندې، ځانګړنې او مهمې منابع ووایاست؟

۵- د نسل په تولید کې کوم ویټامینونه رول لري او مهمې منابع یې کومې دي؟

۶- د Vit-D اهمیت د یو انسان لپاره په لنډ ډول بیان کړئ؟

۷- لاندې جملې ولولئ، کومې چې صحیح لیکل شوي نه دي تاسو یې صحیح کړئ؟

★ د اسکاربیک اسید د 24h ضرورت د انسان لپاره 0.003mg دی.

★ د ویټامین A د 24h ضرورت د انسان لپاره 2.2mg دی.

★ د Vit-K د 24h ضرورت د انسان لپاره 0.14mg دي.

★ د $Vit\text{-}B_6$ د 24h ضرورت د انسان لپاره 0.9mg دي.

۸- په لاندې ځوابونو کې صحیح ځواب وښایاست!

★ پلګرا ناروغي د کوم ویټامین د کمښت له امله منځ ته راځي؟

Vit-D :a Vit-C :b Vit-B6: c Vit-B12 : d

دریم څپرکی

هورمونونه Hormons

هورمونونه له هغو بایوکتلستي موادو څخه عبارت دي چې د وجود د غدو په یوه برخه کې جوړېږي او د وجود په نورو برخو خپله دنده سرته رسوي.
هورمونونه په وجود کښې ډېر زیات دي چې د هغه څېړنه یو لوی بحث غواړي، په همدې اساس د څو ډوله هورمونونو په ذکر کولو بسنه کوو.

۱- د ودې او نمو هورمون Growth hormone

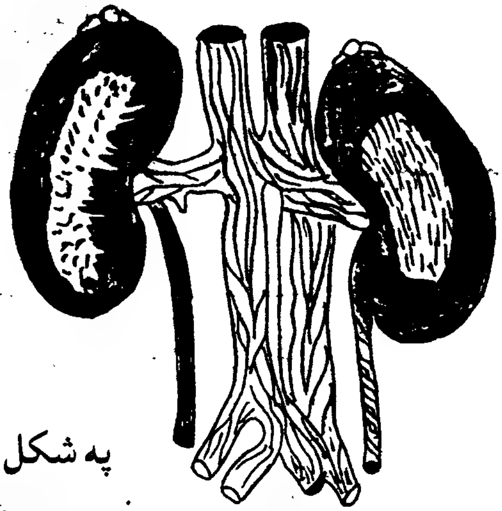
نوموړی هورمون د مهمو هورمونو له جملې څخه دی چې د نخامیه غدې له قدامي فص څخه راوزي اود وجود تعمیري او تخریبي تعاملونو تر خپل کنترول لاندې نیسي، دغه هورمون د انسان له جوړښت څخه تر زوړوالي پورې خپله وظیفه سرته رسوي.
د ودې او نمو هورمون د ژوند په مختلفو مرحلو کې رنګارنګ ترشحات لري چې له 25 کلنۍ څخه وروسته یې مقدار او فعالیت کمېږي او په 60 کلنۍ کې د دغه هورمون څخه دندیز تناقص منځ ته راوړي.
کله چې د ودې او نمو هورمون کم وي په هماغه اندازه تخریبي تعاملونه زیات منځ ته راځي.

۲- جنسي هورمون Genetic Hormone

د جنسي هورمون مواد هم د نخامیه غدې په قدامي فص کې جوړېږي او کله چې له نخامیه غدې څخه راوځي، وینې ته ځي او بیا ځان خصیبو (Testis) ته رسوي او په خصیو کې د خصیو په حجراتو تاثیر کوي او د سپرمونو د جوړېدو سبب ګرځي همدارنګه بیا په پروستات غده کې یوه ښویه ماده (چې د مزي په نامه یادېږي) جوړوي یا په لنډ ډول جنسي هورمون په خصیو او پروستات کې د مني او مزي جوړولو مسوٴل دی.

د فوق الکلیوي غدو هورمونونه Upper kidny hormone

په فوق الکلیه کې ډېر هورمونونه جوړېږي چې د ادرینالین Adrinaliane او Nor Adrinaliane په کې د بحث وړ دي، د دې دواړو هورمونونو دندې شریکې دي، یعنې مشترکه فزیولوژي لري دواړه هورمونونه د وینې د فشار موازنه د وینې د رګونو د قطر Valum موازنه او د کلسیمي او نورو منرالي موادو توازن د ځای په ځای ساتلو وظیفه په غاړه لري.



په شکل کې فوق الکلیوي غدې لیدل کېږي

د پانقراس د غدې هورمونونه Pancreas Hormones

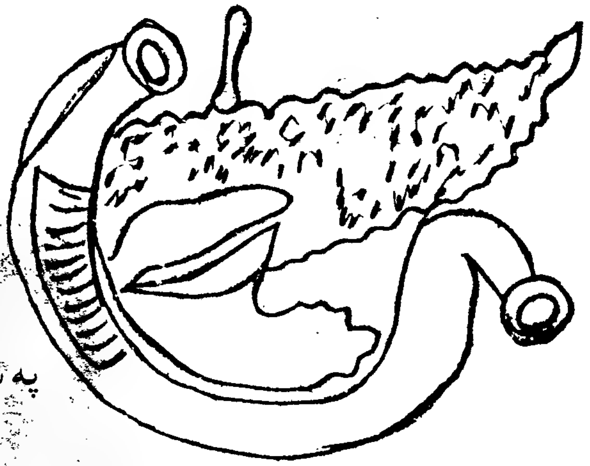
د پانقراس غده د مختلفو حجرو لرونکې ده، له دغه حجرو څخه دوه ډوله هورمون ازادیږي،

انسولین Insoline هورمون: چې د وجود اضافي قند په حملایکوجن تبدیلوي چې ګلایکوجن د ذخیروي قند په شکل په وجود کې ذخیره کېږي چې د ضرورت په وخت کې ورڅخه استفاده کېږي.

کله چې په وجود کې ګلایکوجن زیات شي شحم ورڅخه جوړېږي.

د ګلوکاګون هورمون: دا هورمون د وجود شحم په ګلایکوجن او بیا ګلایکوجن په ګلوکوز بدلوي چې له ګلوکوز څخه د انرژۍ د لاس ته راوړلو لپاره استفاده کېږي.

دا په دې معنی کله چې یو انسان په لوړه اخته شي او یا یې په وینه کې ګلوکوز کم شي نو ګلوکاګون د وجود له ذخیروي انساجو څخه شحم په ګلایکوجن تبدیلوي او بیا یې په ګلوکوز بدلوي او د ضرورت وړ ګلوکوز پوره کوي، کله چې په انسان کې



په شکل کې د پانقراس غده لیدل کېږي

ګلوکاګون هورمون کم شي نو دا عملیه چې پورته ذکر شوه صورت نه نیسي او په لړوالي سره یې بې حسي او دماغي بې توازني منځ ته راځي.

انزایمونه Enzyms

هغه پروټیني جوړښت لرونکي بایوکتلستي مواد دي چې د عضویت د حجرو پواسطه تولیدېږي او د عضویت په کیمیاوي تعاملونو کې د کتلست په حیث برخه اخلي.

انزایمونه تر ژبې لاندې ترشحاتو څخه پیل، کولمو، صفراوي موادو او بالاخره د کولون (غټ کولمو) پورې مختلف انزایمونه د رنګارنګ غدو پواسطه افرازېږي.

چې ځینې یې په لنډ ډول د نمونې په توګه ذکر کوو.

۱- **پپسین او کایموترپسین**: دا هغه انزایمونه دي چې د لومړیو موادو مثلاً شیدو د هضم کولو مسؤلیت په غاړه لري.

۲- **پروټنیزم**: دا هغه انزایم دی چې د پروټینو د هضم مسؤلیت په غاړه لري.

۳- لایپز: د شحمي موادو د هضم وظیفه په غاړه لري.

۴- **لاکتیز**: د قندي موادو د هضم وظیفه په غاړه لري.

۵- پیتپیداز: هغه پروتیني مواد چې په معده کې لومړی په پروتیوز او بیا په پیپټونونو جزیه شوي و، اوس د پیپټیداز انزایم پواسطه په امینو اسیدونو پارچه کېږي.

یادونه بایوکتلست: له هغو موادو څخه عبارت دي چې د ژوندیو موجوداتو د بدن په دننه کې د کتلست په حیث دنده اجرا کوي.

اوبه Water

اوبه د الله(ج) یو لوی نعمت دی چې ژوندیو موجوداتو ته یې ورکړی دی.

الله پاك په اوبو سره هرشی ژوندی ګرځولي او د الله (ج) د هغو ژوندیو مخلوقاتو له جملې څخه یو انسان دی چې د بدن زیاته برخه یې له اوبو څخه جوړه شوې چې دا اوبه د وجود په دننه کې د حجرو ترمنځ او پخپله د حجرو په داخل او په انساجو کې په یو خاص توازن کې قرار لري

د وجود زیات مواد چې د بدن په ترکیب کې برخه اخلي لکه منرالونه ویتامینونه، خواړه په بدن کې په مایع ډول جذب کېږي او په محلولي ډول پکې وجود لري، کله چې د اوبو توازن وران شي انسان له خطر سره مخ کېږي چې د بېلګې په ډول د کولرا د ناروغۍ ذکر کوو.

کله چې پدې ناروغۍ څوك اخته شي د زیات اسهال او زیاتو کانګو له امله د انسان د وجود اوبه ضایع کېږي او په ډېر لږ وخت کې د انسان بنې ته تغییر ورکوي، پدې وخت کې موږ او تاسو ته د اوبو اهمیت ښه معلومېږي. اوبه په ورځني ژوند کې زیات اهمیت لري. د اوبو ضرورت نظر په هوا او د کار په مقدار او د خلکو د عاداتو په لحاظ توپیر کوي. باید بدن له تندې سره مخامخ نه کړو، همدارنګه د هغو ناروغیو وقایې ته باید ډېره پاملرنه وکړو چې اوبه ورسره ضایع کېږي.

د دریم څپرکي پوښتنې

۱- هورمونونـه څه شـی دي او څو ډولونـه یـې پـېژنـئ؟
۲- د ودې او نمو هورمون لـه کـوم ځایـه سرچینـه اخلـي او وظیفـه یـې څه ده؟
۳- د بدن کوم هورمونونه د کلسیمي موادو توازن او د وینې د فشار توازن ساتي؟
۴- جنسي هورمـون دسـپرم د تولیـد سبب ګرځي پـه پروسـتات غـده څه تـاثیر لـري؟
۵- د انسـولین او ګلوکـاګون دنـدې او اهمیـت پـه لنډ ډول بیـان کـړئ؟
۶- د مـافوق الکلیـوي هورمونونـو پـه هکلـه معلومـات راکـړئ؟
۷- سم ځواب پـه نـښه کـړئ؟
کله چې د ودې او نمـو هورمـون زیـات شـي، تعمـیري تعاملونـه په صـورت نیسـي؟
a: زیات   b: کم   c: تخریبي تعملات زیات   d هېڅ یو
کوم انزایمونه چې د پروتینو پیپټونونه په امینو اسیدونو تجزیه کوي عبارت دي له :
a: پیپسین   b: لایپیز   c: پیپټیداز   d: ټول صحیح دي.
۸- صحیـح جملـې تـه د (✓) علامـه او غلطـې جملـې تـه (✗) علامـه ولیکـئ؟
★ کولرا یوه ناروغي ده چې د بدن د اوبو توازن ګډوډوي ( )
★ د هډوکو په ترکیب کې هم اوبه وجود لري ( )
★ ادرینالین هورمون د پانقراس د غدې څه افرازېږي ( )

څلورم څپرکی

منرالونه Menirals

هغه متجانس کیمیاوي مواد چې له غیر عضوي مـوادو څخه په طبیعي ډول جوړ شوي وي، منرالونه بلل کېږي.

منرالونه د انسان په وجود کې پېژندل شوي عنـاصر دي چې په زیـاتوالي او کموالي سره يې د انسان حالت له خطر سره مخ کېږي. انسـان د ضـرورت وړ معدنـي مـالګې او منرالونـه لـه حیواني او نباتي خوړو څخه لاس ته راوړي.

یو شمېر مهم منرالونه چې د انسـان ژونـد او مـرګ ورسره تړلی دی پـه لاندې ډول راوړو: (HCO$_3$- PO$_4$- S- P- Mg- Na- I- K- Fe) او نور باید پوه شو چې (Na^+ - k^+ Cl^- HCO3- او $PO_4^{=}$) دالکترولیت په شکل په بدن کې وجود لري او د الکترولایتونو په نامه يادېږي چې د بدن د اوبو توازن نورمال ساتي.

اوسپنه Ferium (Iron) Fe

اوسپنه یو مهم منرالي عنصر دی چې د انسـان د بـدن د وینې یـه هیموګلوبیـن کې برخه لري. د وینې د جـوړښت لپاره اوسپنه ډېره ضروري ده؛ د اوسپنې د نشتـوالي پـه صـورت کې وینه نه جوړېږي.

وینه له دوه برخو څخه جوړه شوې چې یوه برخه يې جامده ده چې د وینو لـه حجراتو څخه عبارت ده او بله برخه يې د پلازما یا مایع برخه ده.

د وینې پـه جامده برخه کې سره کرویـات موجـود دي چې څه يې د Globin او پروتیني برخه يې د Hemo په نامه چې له مثبت دوه ولانسه اوسپنې څخه جوړه شوې د وینې د اوسپنې برخـه د اکسیجن او څینې غذایي مـوادو د وړلـو دنـده پـه غـاړه لـري، همدارنـګه کـاربن دای اکساید بېرته حجرو ته راوړي.

دريم څپرکی

ناروغي Sickness

د يو ژوندي موجود هغه حالت او کيفيت ته چې د ژوند او کار کولو صلاحيت په کې متاثره شوی وي ناروغي وايي. يا په بل عبارت هغه حالت چې په هغه کې انسان د کار او ژوند کولو قابليتونه لري، ناروغي وايي.

★ په هغه صورت کې چې انسان د پاکوالي اساسي اصولو ته پاملرنه ونه کړي او له ککړو اوبو او خوړو څخه استفاده وکړي او يا دا چې هغه څه چې انسان ورته هره ورځ په مناسبه اندازه ضرورت لري، ونه خوري ناروغه کېږي.

هره ناروغي يو علت لري چې د هغه علت پېژندل د يوې ناروغۍ په پېژندلو او علاج کې زيات اهميت لري.

د ناروغۍ ډولونه Types of diseases

په عمومي ډول ناروغي د ژونديو او غير ژونديو موجوداتو د مداخلې په اثر په دوه عمده ډلو وېشل کېږي:

۱- **غير مکروبي ناروغي**: هغه ناروغي ده چې انسان ته نه انتقالېږي او په بدن کې د زهري موادو د داخلېدو، يا د تودوخې او يا هم په وجود کې د کوم مهم شيز د کمبود له امله منځ ته راځي.

۲- **مکروبي ناروغي**: هغه ناروغي ده چې د ژونديو موجوداتو د مداخلې له امله په بدن کې منځ ته راځي، هغه کوچني ژوندي موجودات چې د مکروبي ناروغيو سبب ګرځي، جراثيم نومېږي.

جراثيم څه شی دی؟

انسان د خپلې پوهې له مخې په طبيعت کې ډېرې علمي پلټنې او څېړنې وکړې، مګر د زرګونو کلونو په تېرېدو پدې بريالی نه شو چې د هغه ناروغيو د منځ ته راتللو سببونه او علتونه پيدا کړي چې د هغوی ژوند يې له خطر سره مخ کړی وو خو د نن څخه تقريبا (۳۰۰)

د وینې سره کرویات څلورو میاشتې ژوند لري، کله چې حجره زړه او تخریب شي نو په توري کې راټولېږي. اوسپنه یې په توري کې ذخیره کېږي.

د فولیك اسید په موجودیت کې اوسپنه له غذایي موادو څخه د وینې دوران ته د کولمو له لارې داخلېږي او بیا له توري څخه د وینې دوران ته ځي د وینې له لارې هډوکو ته ځي او هلته ورڅخه اوسپنه جوړېږي. یعنې لومړی د غذایي موادو د محلول په شکل وي بیا د اوسپنې په شکل شي.

د اوسپنې ورځني احتیاج 15mg دی مګر امیدواره ښځې او شیدې ورکوونکې ښځې باید د دې ټاکلي حد څخه یو څه زیات واخلي.

کله چې وجود کې اوسپنه کمه شي نو سخته کمخوني منځ ته راځي.

د اوسپنې مهمې منابع، توری، ځیګر، پالك، کاهو، منه، کیله او بویان دي.

پوتاشیم Potacium-k

پوتاشیم د منرالي عناصرو له جملې څخه دی چې د بدن د قلویاتو او اسیدونو موازنه ساتي او د عضلاتو په تقویت (خصوصاً د زړه په برخه کې) مهم رول لري. د پوتاشیم عنصر د Ph په ساتنه کې مهم رول لري او د کمښت په نتیجه کې یې د انسان د زړه عضلات زیات زیانمن کېږي، دپوتاشیم مهمې منابع له سور رنګه ترکارۍ، غوښې او مېوې څخه عبارت دي.

ایودین Iodin I_2

ایودین د منرالونو له جملې څخه هغه منرال دی چې د تایراید غدو د ترشح او وظایفو د اجراء لپاره ضروري دي. ایودین د وجود په میتابولیزم کې عمده رول لري، دا هم د تایراید د غدې وظیفه ده چې د بدن میتابولیزم کنترولوي، کله چې د تایراید ګلینډ ته ایودین ونه رسېږي د هغې د پړسوب سبب ګرځي او د ستوني د پاسه یوه کتله جوړېږي چې په عامه اصطلاح ورته جاغور یا Goiter وایي.

همدارنګه د نمو خرابوالی، د زړه پیښې، ذهني توازن خرابېدل او داسې نورو سبب ګرځي.

د ایودین مهمې منابع د کبانو له غوښو، ایودین لرونکو مالګو، خرما، اناناس، کیلو او شیدو څخه عبارت دي.

د ایودینو ورځي احتیاج له (200 – 50) مایکروګرام پورې اټکل شوی دی.

Calcium Ca کلسیم

کلسیم د منرالي عناصرو له جملې څخه دی چې د هډوکو په جوړښت، د زړه د حرکاتو او د الکترولایتونو په تنظیم کې خپله دنده سرته رسوي. له څېړنو څخه معلومه شوې ده چې هغه کلسیم چې د خوړو له لارې وجود ته داخلېږي، وینې ته نه جذبېږي او بېرته خارجېږي خو که Vit-D او پروتین په خوړو کې زیات کړل شي نو د کلسیم جذب په کولمو کې په اسانۍ سره صورت نیسي کلسیم په هډوکو کې ذخیره کېږي د کلسیم د کمښت له امله په وجود کې د Osteoprosis (هډوکو سستوالی) ناروغي منځ ته راځي د کلسیم منابع، شیدې، ټول غله جات، غوښې، انګور، د چرګانو هګۍ، پنیر، لوبیا او نور دي.

په عمومي ډول د انسان د کلسیم ورځنی احتیاج (1gr) دی خو باید وویل شي چې کوچنیانو، امیدوارو ښځو او شیدو ورکوونکو ښځو ته د کلسیم مقدار باید له دې تاکلي حد څخه یو څه زیات ورکړل شي یعنې تر 2gr پورې کلسیم ورکولای شو خو باید دا کلسیم د خوړو له لارې تامین شي.

:Natrium (Sodium) Na سودیم

سودیم هم یو منرالي عنصر دی چې د بدن د مایعاتو کنترول، د وینې د فشار تنظیم، د عضلاتو دننه او بهر د توازن دنده په ځانګړې بڼه ترسره کوي. د کمښت په وجه یې د اوبو رقیقوالی او د وینې د فشار بې موازنې کېدل منځ ته راځي، د زړه او اعصابو د وظایفو لپاره مهم منرالي عنصر دی. سودیم وجود ته د مالګې په بڼه او یو څه نو ریه غذایي موادو کې په ترکیبي شکل داخلېږي چې د میتابولیزم په ځای پرځای ساتلو کې رول لري.

د سودیم ورځنی احتیاج د 4-6gr پورې اټکل شوی دی.

Magnisium Mg مګنیزیم

دا هم د منرالي عناصرو له جملې څخه دي چې د هډوکو په جوړښت او د الکترولایتونو په خیر د اوبو او منرالونو د توازن وظیفه د کولمو پرستالتیک حرکات زیاتوي، د انزایمونو په ترشح کې مرسته کوي، د کلسیم او فاسفورس سره یو ځای د بدن اسکلیت جوړوي، د اسیدوزس Acidosis د ناروغۍ (د معدې تېزابیت ناروغي) مخنیوي کوي. باید وویل شي چې

د مګنیزیم زیات اخستل د کلسیم د جذبیدلو مانع ګرځي. د مګنیزیم ورځنی احتیاج 0.3-0.5 gr پورې دی. مهمې منابع یې حبوبات، لبنیات او غوښه دي.

فاسفیتونه Phosphats Po^4

فاسفیتونه یو ډول منرالي مالګې دي چې په هډوکو او غاښونو کې ذخیره کېږي او هستوي اسیدونه جوړوي، د عصبي نسجونو فعالیت، د انزایمونو د ترشح اسانول او د اسیدونو او قلویانو په تعادل ساتلو کې رول لري. د فاسفیتونو مهمو منابع له سبزیو، لبنیاتو، حبوباتو، غوښو، هګیو، بادامو، زردالوو تخم او چارمغزو څخه عبارت دي.

د څلورم فصل پوښتنې

۱- منرالونه څه شی دی او د مهمو منرالونو نومونه واخلئ؟
۲- د اوسپنې د منرال اهمیت واضح کړئ؟
۳- د تایراید غدو د دندو د فعال ساتلو لپاره کوم منرال ضروري دی؟
۴- په لاندې لیکل شوو ناروغیو کې کومه ناروغي د کلسیم د کمښت له امله منځ ته راځي:
Acidosis :a Osteoprosis :b Goiter :c d: هېڅ یو
۵- د سودیم منرالي اهمیت د هغه له منابعو سره وواياست؟
۶- امیدوارو ښځو ته د کلسیم ورځنی احتیاج په نښه کړئ!
0.0002 :a 2gr :b 9.4gr :c 2.2gr :d
۷- د وینې په جوړښت کې د اوسپنې اهمیت وواياست؟
۸- هغه کسان چې هډوکي یې مات شوي وي د کوم منرال له منابعو څخه استفاده وکړي؟
۹- د فاسفیتونو منرالي اهمیت بیان کړئ؟

پنځم څپرکی

سو تغذیه Mall nutrition

پېژندنه: سوء تغذیه هغه ناروغي ده چې یو انسان خصوصاً ماشومانو ته له نیمګړي خوراك څخه پیدا کېږي.

سوء تغذیه یوه خطرناکه غیر مکروبي ناروغي ده؛ کله چې یو انسان پدې ناروغۍ اخته شي، بیا د نورو ناروغیو په مقابل کې مقاومت نه شي کولای او ډېر ژر په نورو ناروغیو اخته شي چې بیا وربانديې د وجود مقاومت د کموالي له امله یوه اسانه ناروغي هم سخته تیریږي کله چې څوك په سوء تغذیه اخته وي، د خوراکي موادو جذب د هغه په کولمو کې ډېر په سختۍ سره صورت نیسي چې پدې ترڅ کې د جراثیمو د ودې، نمو او فعالیت لپاره شرایط مناسب کېږي او اسهال منځ ته راوړي.

د سو تغذیې نښې Signs of mall nutrition

۱- د پوستکي سوزش او وچوالي ۲- پړسیدلي ګېډه

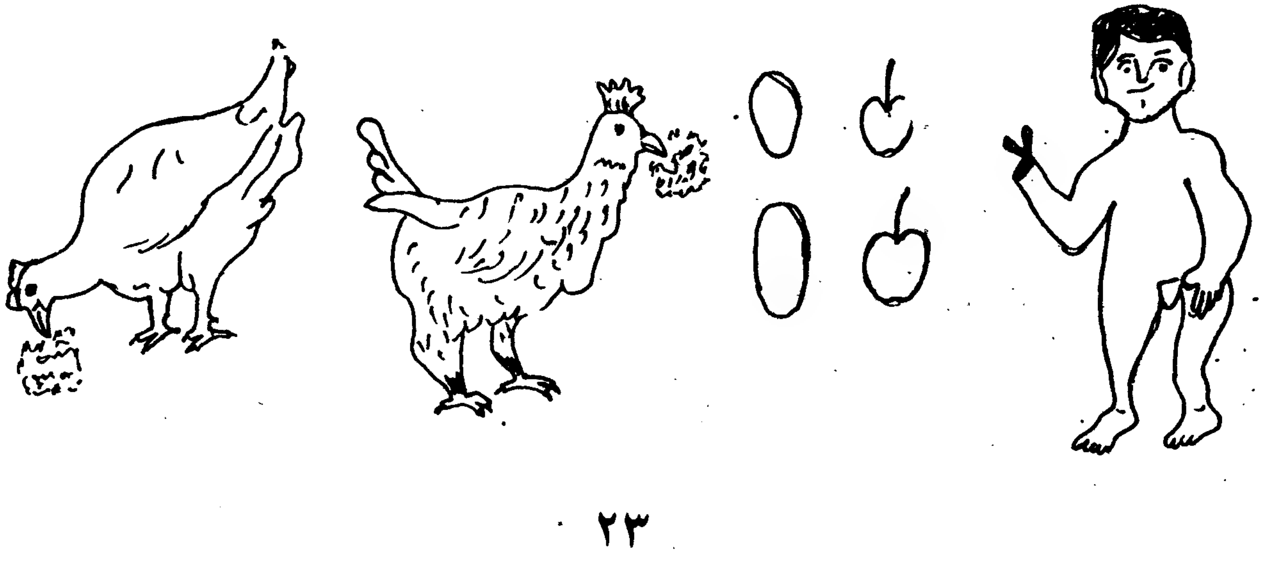
۳- د ودې او نمو ځنډ ۴- د وېښکیو او ژبې زخمونه

۵- باریك اولغړ لاسونه ۶- د سترګو وچوالی

۷- د وېښتانو توئیدل ۸- په خبرو او فکر کولو کې وروسته والی

۹- په سختو حالاتو کې د پښو او لاسونو پړسوب

ماشوم باید ښه خواړه وخوري او د چرګې په شان باید ټونګې ووهي.



Typesof M.nutrition د سو تغذيې ډولونه

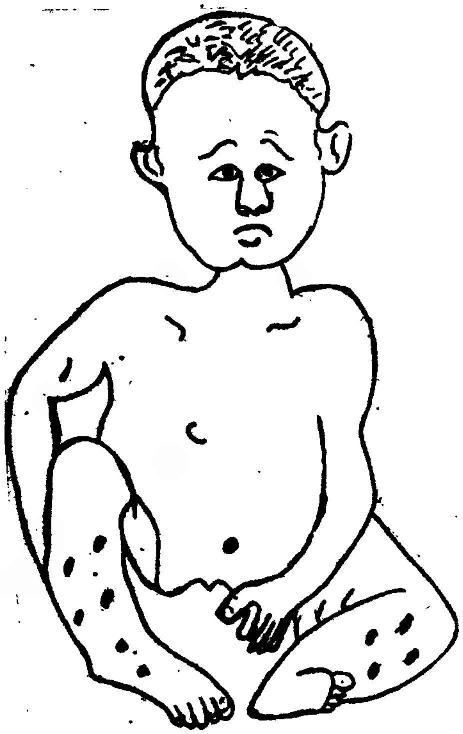
سوء تغذيه په دوه ډوله ده چې يو يې وچه سوء تغذيه (مرسموس) او بله يې لمده سوء تغذيه (كواشيركور) څخه عبارت ده.

١- مرسموس يا وچه سو تغذيه : Marasmus

مرسموس د سوء تغذيې هغه ډول دي چې د كافي غذا د نشتوالي نه منځ ته راځي په دې ډول ناقصه تغذيه شوي ماشوم لوږه تېرېږي او وجود يې نرى، خوار، پوستكى او هډوكي معلومېږي، دا ډول ناروغان كافي خوړو ته او په خاص ډول طاقت بخښونكو خوړو ته اړه لري.

٢- كواشيركور يا لمده سو تغذيه k awashior kor

كواشيركور يا لمده سوء تغذيه د نيمګړې تغذيې هغه ډول دى چې په وجود كې د پوره پروتينو د نشتوالي له امله منځ ته راځي د كواشير كور په ناروغۍ ماشوم يو اندازه چاق ښكاري، دا چاقوالى اهميت نه لري، ځكه د ماشوم وجود پوستكى هډوكى او اوبه وي او د پښو، لاسونو، مخ او ګېډې پړسوب په ناروغ كې ليدل كېږي او د دې لپاره چې اوبه پكې زياتې جمع شوې وي نو د لمدې سوء تغذيې په نوم يادېږي. چې دا ډول ناروغان زيات پروتينو لرونكو خوړو ته اړه لري.



په كواشير كور اخته ماشوم

په مرسموس اخته ماشوم

د سو تغذیې د پېژندنې لارې

سوء تغذیه په دوه لارو څرګندولای شو چې لاندې ډول دي:

۱- **د ماشوم دمټ اندازه کولو لار**: په دې بڼه د یو نیمګړي تغذیه شوي ماشوم چې غواړو سوء تغذیه یې معلومه کړو د مټ ډبلوالی د یوې فیتې پواسطه اندازه کوو، که د ماشوم د مټ ډبلوالی له (12cm) څخه کم وي نو ناروغ سوء تغذیه لري یا د ناقص خوراك په ناروغۍ اخته دی او که چېرې له (13cm) څخه زیات و، دا ناروغ یا ماشوم ښه تغذیه شوی یعنې د نیمګړې خوراك په ناروغۍ اخته ندی.

۲- **د ماشوم د وزن کولو لار**: په دې طریقه کې د هرې میاشتې په یوه ټاکلې نیټه ماشوم تلو او هرځل یې وزن له تاریخ سره یوځای په کارت کې لیکو، دا د ماشوم د وزن کولو کارت باید تل وساتو بیا په هره میاشت کې کارت ته ګورو چې که چېرې د ماشوم وزن ورو ورو ډېرېږي نو ښه به تغذیه شوی وي او که د ماشوم وزن په خپل حال پاتې و او یا د ماشوم وزن د زیاتېدو په عوض کمېدو نو بیا په سوء تغذیه اخته دی.

د سو تغذیې وقایه او مخنیوی

د ناقصې تغذیې دواړه ډولونه یا مرسموس او کواشیرکور د قوي مکمل او غذایي ارزښت لرونکو خوړو په استعمالولو سره وقایه کېدای شي چې د کوچنیو ماشومانو لپاره د مور شیدې غوره غذایي ارزښت لري خو له څلور څخه تر شپږو میاشتو وروسته باید ماشوم ته د مور د شیدو تر څنګ نور نرم شوي غذایي مواد لکه نرمه بې پوستکي پخه شوې لوبیا، پیرنې، ښوروا، جوس او نور ورکړل شي. هغه ماشومان چې عمر یې له یو کال څخه پورته وي باید تقویت ورکوونکي او وجود ساتونکي غذایي مواد ورکړل شي، لکه ویټامین لرونکي سبزي او مېوې او همدارنګه منرال لرونکي مواد چې تاسو په تېرو درسونو کې زده کړل.

د پنځم څپرکي پوښتنې

۲ سو تغذیه څه ته ژایي او په کومو ډولونو وېشل شوې؟
۲- نیمګړې تغذیه شوی ماشوم په کومو نښو پېژندلی شو؟
۳- د ماشوم د سو تغذیې معلومولو لپاره د وزن کولو لار په لنډ ډول بیان کړئ!
۴- د کواشیرکور او مرسموس تر منځ څه توپیر دی؟
۵- د سو تغذیې د مخنیوي لپاره د خپلې ټولنې په نامه څه پیغام لرئ؟
۶- ولې سو تغذیه خطرناکه ناروغي ده؟
۷- صحیح ځواب په نښه کړئ!
د ناقص تغذیه شوي ماشوم د مټ ډبلوالی عبارت دی له:
a: 12cm⇑ b: 12cm ⇓ c: 13cm⇑ d: هېڅ يو.
۸- هغه سو تغذیه چې د ماشوم وجود پکې خوار، نری، پوستکی او هډوکی وي عبارت ده له:
a: مرسموس b: لمده سو تغذیه c: کواشیرکور d: ټول صحیح دي.
هغه ماشوم چې عمر يې د څلورو میاشتو څخه کم وي د ناقصې تغذې د مخنیوي لپاره يې غوره خواړه:
a: پیرني اوجوس b: د مور شیدې c: لوبیا او ښورا d: ټول صحیح دي.
۱۰- کله چې د ماشوم عمر له یو کال څخه پورته وي د هغه لپاره د ناقصې تغذیې د مخنیوي په خاطر غوره خواړه:
a: سابه b: مېوې c: منرال لرونکي خواړه d ټول صحیح دي.

شپږم څپرکی

د خوړو ګټې او زیانونه

د خوړو په هکله علمي څېړنې شوي، ځینې خواړه ګټور ځینې یې بې زیانه او ځینې یې زیان رسونکي دي، همدارنګه ځینې خواړه په زیاتو خوړلو سره زیان رسوي. د خوړو ګټې او زیانونه په څو سوالونو او ځوابونو کې په لاندې ډول ترتیب شوي دي:

١ توفو څه ته وايي او اهمیت یې څه دی؟

ځواب : توفو یو ډول خواړه دي چې له لوبیا څخه جوړېږي، په دې ډول چې لومړی باید لوبیا په اوبو کې ښه جوش کړل شي، له جوش څخه وروسته باید پوټکی ورڅخه لیرې کړل شي، د پوټکي له لیرې کولو وروسته بیا په دیګ کې اچول کېږي او له جوش کولو نه وروسته په شیره بدلېږي، د لوبیا دغه شیره 80% د لوبیا د ځوخې (شیرې) څخه عبارت ده، بیا دې شیرې ته تودوخه ورکوو او مالګه یکې د خوند په اندازه اچوو تر څو پورې چې د لوبیا پروتیني موادو رسوب کړي نه وي حرارت ورکوو، نوموړی پوډر وچېږي او په خاص ډول سره کلوله کېږي د لوبیا دي ډول پروتیني موادو ته توفو Tufo وایي؛ توفو ډېر قوي خواړه دي، هرڅوک چې د پروتیني موادو په کمښت اخته وي نو لازمه ده چې نوموړي ته دا خواړه د څو ورځو لپاره ورکړل شي.

٢ ایا وچ پنیر خوړل ګټه لري؟

ځواب: وچ پنیر هغه دی چې یو اندازه اوبه یې تبخیر شوی وي غوړي- پروتین او منرالونه یې پاتې وي، دا ډول پنیر ښه خوند کوي او ګټور وي.

٣ طبیعي غوښه څه ته وایي؟

ځواب: طبیعي غوښه یا Natural Beef د (10 – 8) میاشتو خوسکیانو غوښې ته وایي چې یوازې د خپلې مور او یا د بلې غوا په شیدو باندې لوی شوی وي.

دا ډول خوسکیان سره بخنه غوښه لري او ډېر غوښین بوی لري او غوښه یې د سخوندر د غوښې پرتله ډېره نرمه ده.

۴ انزایم لرونکي مېوې او سابه کوم دي؟

ځواب: پلي لرونکي سابه لکه مشنګ، فاسولیه، لوبیا، کرم، ګلپي، پالك، توتان، او داسې نور د یادونې وړ ده چې ځینې نباتات له ټولو سابو څخه زیات انزایمونه لري لکه توتان انزایم لرونکي مېوه باید هرڅوك وخوري خو کوچنیانو ته باید زیات ورکړ شي.

که چېرې د انسان ورځنی انزایمي احتیاج (30gr) وي نو نیمایي له دې انزایمو څخه د مېوو او سابو څخه پوره کېږي او پاتې له نباتي حاصلاتو څخه پیدا کېږي.

۵- ایا د نارنج د پوټکي خوړل ګټه لري؟

ځواب: هو! د نارنج پوټکی باید لومړی پاك اووینځل شي او بیا د مربع په شکل او یا په غوړو کې د سره کېدو وروسته په نری، وریجو کې ښه مزه او خوند برابروي.

او علاوه د خوند او مزې څخه د ویټامین اې Vit-A یوه ښه منبع ده.

۶- ایا له ترکارۍ او سابو څخه په باسي توګه ګټه اخیستلای شو؟

ځواب: هغه ترکاري چې له دوه ورځو (48h) څخه زیات وخت وربانديې تېرشي بیا هم استعمالولای شو خو شرط دا دی چې ډېر یخ ساتل شوي وي او که چېرې ګرم ساتل شوي وي ضرر لري، یوازې پالك او مرخیړي له دې تګلارې څخه وتلي دي که په 24 ساعتو څخه زیات وخت تېرشي د زیاتې اوسپنې لرلو له کبله له اکسیجن سره تعامل کوي او اکساید جوړوي چې د زهرو په شان ګرځي.

۷- ایا د کچالو د اهمیت په باب څه نظرونه موجود دي؟

کچالو له وریجو او غنمو څخه وروسته ډېر خوړل کېدونکي نشایستوي مواد دي، د کچالو تر پوټکي لاندې د منرالي موادو مهمه منبع ده نو په همدې توګه د غذایي موادو یو مهم عنصر شمېرل کېږي او ډول ډول خوندورې غذاګانې له کچالوو څخه پخېږي، د کچالوو پوټکی جلا هم پخېږي چې زیاته فایده لري.

خو هغه پوټکی چې رنګ یې شین، ابي او تور ته ورته شي د کچالوو د منتن کیدو نښه ده.چې له دې ډول کچالوو څخه باید استفاده ونه شي ممکن د غذایي تسمم او نورو ناروغیو سبب شي.

۸- ایا په قندي موادو خوړلو د غاښونو ښکلا خرابیږي؟

هغه خواږه چې په طبیعي ډول سره خواږه نه وي د بې خوړو موادو په نامه یادېږي، دغه ډول خواږه غاښونو ته کوم زیان نه رسوي، مګر هغه خواږه چې طبیعي خوږوالی لري د

نشایستې په ګډون د خوږو موادو په نامه یادېږي که چېرې له خپل حد څخه زیات وخوړل شي نو غاښونه خرابوي خواږه مواد د غاښونو سپین پوخ له منځه وړي او په نتیجه کې غاښونه چنجن، په درد اخته او بالاخره لوېږي.

۹- ایا کولای شو چې خامې شیدې وڅښو؟

نه! سره له دې چې په خامو شیدو کې د ناروغیو د کنترول مواد شته بیا هم ناروغي تحریک کوونکي شیان لري چې د ایشولو پواسطه له منځه ځي نو د دې لپاره چې له خامو شیدو څخه پېښېدونکو ناروغیو باندې اخته نه شو باید چې لومړی شیدې ځوښ کړو او بیا یې وخورو.

۱۰- پاستورازید شیدې کومو شیدو ته ویل کېږي؟

ځواب: Past د تعقیم په معنی دی چې د Pasturization څخه اخستل شوی دی، کله چې مایع یا شیدې ښې وایشول شي او د هغې تحریک کوونکي مواد پکې مړه شي نوموړې مایع یا شیدې د Pasturized milk په نامه یادېږي.

شیدو ته باید د 30 دقیقو لپاره په (75c – 72c) او یا 15 دقیقو لپاره (90c-80c) تودوخه ورکړل شي، کله چې شیدې پدې ډول وجوشول شي ټول مضر مکروبونه مړه او ګټور مواد یې پاتې کېږي، تعقیم شوي شیدې باید سړې وساتل شي.

د لبنیاتو په فابریکو کې شیدې په مطلق ډول له مکروبونو څخه پدې ډول پاکوي چې د 160c-140c پورې په سر تړلو بخار دیګونو کې حرارت ورکوي بیا یې زر بېرته سړوي او په کاغذي کوتیو کې چې دننه برخه یې د پلاستیك پواسطه پوښل شوې وي بندوي او نه پرېږدي چې هوا ورداخله شي، دا ډول شیدې تر درې میاشتو پورې د استعمال وړ وي، د شیدو دې ډول تعقیمولو له جراثیمو څخه مطلقه پاکونه وایي.

۱۱- ایا د ینې او پښتورګي خوړل ګټه لري؟

پښتورګي د فلتر کولو وظیفه په غاړه لري، همدارنګه درانده منرالونه په پښتورګو کې ذخیره کېږي، دا چې منرالي مواد پکې زیات دي نو په میاشت کې یو ځل د پښتورګو خوراك ضروري دی او که چېرې زیات وخوړل شي نو په پښتورګو کې د ذخیره شوو منرالونو له امله د انسان بدن کې د تیږو جوړېدو امکان زیاتوي، د ینې د خوراك په هکله باید ووایو چې په هفته کې یو ځل د ینې خوړل ګټور دي، کله چې سڅې، پروټینې، قندي، منرالي او نور مواد

کاله دمخه په (۱۱۷۵) میلادی کال کې یو هالندي عالم چې (انتون لیون هوك Anton leon hook) نومېده مایکرسکوب جوړ کړ او د مایکرسکوب لاندې یې د ناپاکو اوبو یو خاڅکی په سلاید وکاته. ده په دې یو څاڅکي ناپاکو اوبو کې زیات شمېر کوچني خوځېدونکي شیان ولیدل. لیون هوك دغه کوچني ژوندي موجودات د ذره بیني اجسامو په نامه یاد کړل. چې بیا وروسته ثابته شوه چې د دې کوچنیو موجوداتو څخه زیات شمېر په انسانانو حیواناتو او نورو ژوندیو موجوداتو کې وېرونکي ناروغۍ منځ ته راوړي.

ناروغي څنګه منځ ته راځي؟

وړاندې وویل شول چې ناروغي په دوه ډوله ده: مکروبي او بله یې غیرمکروبي دا مو هم زده کړل چې غیر مکروبي ناروغي یا په وجود کې د کوم مهم ځیز د کمبود له امله منځ ته راځي لکه: د اوسپنې د کمبود له امله کمخوني- د ایودین د کمبود له امله جاغور د مړ ماشوم زېږول- د ذهن له پلوه وروسته پاتې ماشوم زېږول او داسې نور منځ ته راځي همدارنګه ځینې ناروغۍ له کوم ځیز سره د حساسیت په نتیجه کې منځ ته راځي مثلاً ځینې خلك د پنسلین له درملو سره، ځینې د پیشو له پوستکي سره د تماس او نورو سره حساس وي. کله چې له نوموړو شیانو سره په تماس کې شي نو د حساسیت نښې او ناروغۍ څرګندېږي، همدارنګه مخکې مو زده کړل چې مکروبي ناروغۍ د جراثیمو پواسطه منځ ته راځي اوس پوهېږو چې مکروبي ناروغۍ زموږ په بدن کې د جراثیمو پواسطه څنګه منځ ته راځي دا به تاسو ته عجیبه خبره ښکاره شي چې یو داسې کوچنی ژوندی موجود چې په سترګو هم نه ښکاري یو لوی انسان څنګه په ناروغۍ اخته کوي حتی د مرګ کومې ته یې رسوي که د جراثیمو ډېر ژر ژر تکثر او د هغو له فعالیت څخه خبر شو نو بیا به پوه شو چې واقعاً یو لوی انسان په ناروغۍ اخته کولای شي. د بېلګې په توګه که یو وحیدالحجروي جراثیم (امیب) په نظر کې ونیسو، نوموړی دوه ډوله تکثر کوي چې په دوه ګوني وېش کې په دوه برخو او په څو ګوني وېش تقریباً (شپږ سوه) امیبونو باندې وېشل کېدای شي او که شرایط ورته مناسب وي په ډېر لږ وخت کې د تکثر په نتیجه کې په میلیونونو امیبونو بدلېږي د امیب په شان نور جراثیم هم په مختلفو طریقو د انسان په وجود کې تکثر کوي او بیا هر جراثیم په وجود کې فاضله مواد او (Toxin) توکسین (زهر) خوشې کوي چې د دې زهرو پواسطه بدن کمزوری او ناروغه کېږي، همدارنګه جراثیم سربېره پردې چې د زهرو پواسطه بدن کمزوری کوي، زموږ د

روغتيايي زده کړې

د اووم، اتم او نهم ټولګيو لپاره

HEALTH EDUCATION

For Grade 7, 8, 9

د افغانانو لپاره د سويس د مرستو اداره

Swiss Aid for Afghans